



27.04.2016

Gimnastyka w parku od maja

Już w maju zapraszamy Seniorki i Seniorów na zajęcia gimnastyczne. Spotykamy się na boisku sportowym w Parku Miejskim w Żywcu. Zajęcia organizuje MOSiR Żywiec, a prowadzi Ewelina Cienkus - trenerka z wieloletnim doświadczeniem w zakresie prowadzenia zajęć dla różnych grup wiekowych. Stopień trudności i forma zajęć dostosowana jest oczywiście do grupy docelowej. Zapraszamy od maja - GIMNASTYKA W PARKU!

SPOTKANIE ORGANIZACYJNE: 28-04-2016, CZWARTEK, BIURO INFORMACJI TURYSTYCZNEJ PRZY UL. ZAMKOWEJ 2 (oficyny obok wejścia do parku); godz. 11¹⁵

Szczegóły:

Co? ćwiczenia = 5'-10' rozgrzewka + 10'-15' aerobic wzmacniający + 10' pilates + 10' rozciąganie

Kiedy? wtorek 9⁰⁰ - 9⁴⁵ i piątek 11¹⁵ - 12⁰⁰

Gdzie? boisko sportowe w Parku Miejskim

Kto? MOSiR Żywiec i trenerka Ewelina Cienkus

Dla kogo? Seniorki i Seniorzy

Co należy zabrać ze sobą? wygodny strój i karimatę (może być duży ręcznik lub mały koc); + woda!

Kontakt: MOSiR w Żywcu, tel. 33 861 47 01;

szczegóły projektu SENIOR/KA ŻYWIEC 2016
na: http://www.mosir-zywiec.pl/seniorki-seniorzy_18.html

Zapraszamy!

Zespół MOSiR w Żywcu