



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

tworzymy
polski sport

operator
krajowy:



Aktywny Senior

Zapraszamy na:

BEZPŁATNE ZAJĘCIA RUCHOWE
dla osób **POWYŻEJ 55 roku życia.**

**MIEJSCE
REALIZACJI:**

Park Zachodni -ul. Wejherowska
34 (poniedziałek, czwartek)
Al. Jana Kasprowicza (polana
kartowicka)
(środa, piątek)

W GODZINACH: 9:00-12:00
Czas trwania zajęć: 60min.

Zapisz się!

Projekt jest organizowany w ramach konkursu „Aktywny Senior 2025”, który finansowany jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Fundacji LOTTO im Haliny Konopackiej.

TELEFON KONTAKTOWY:
503 640 846

**Projekt „Aurora- Aktywni Seniorzy w Ruchu”
ma na celu wsparcie osób powyżej 55 roku
życia w aktywnym i zdrowym stylu życia
poprzez regularne zajęcia ruchowe.**

**W ramach zajęć oferujemy : treningi nordic
walking / treningi wzmacniające / treningi
koordynacyjne / treningi rozciągające.**

**Głównym celem zajęć jest poprawa kondycji
fizycznej seniorów, promocja zdrowego stylu
życia, integracja społeczna, wzrost
sprawności fizycznej oraz zwiększenie
motywacji do aktywności fizycznej.**

Liczba miejsc ograniczona!

**W celu zapisania na zajęcia prosimy o
kontakt telefoniczny: 503 640 846**