

Program - "Senior - starszy, sprawniejszy"

Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe dla osób starszych, emerytów i rencistów po 55 roku życia

Termin realizacji 01.04 - 30.06.2019 r.

Program współfinansowaniu ze środków Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy

Obiekt/adres	Grupa	Rodzaj zajęć	Dzień tygodnia	Godziny	Imię i nazwisko instruktora
BIELANY					
Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe w sali					
Klub WSM Piaski ul. Broniewskiego 71	1.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	7.00 - 8.00 7.00 - 8.00	dr Diana Dudziak
	2.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	8.00 - 9.00 8.00 - 9.00	dr Diana Dudziak
	3.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	9.00- 10.00 9.00- 10.00	dr Diana Dudziak
	4.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	10.00- 11.00 10.00- 11.00	dr Diana Dudziak
	5.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	11.00-12.00 11.00-12.00	dr Diana Dudziak
	6.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	12.00-13.00 12.00-13.00	dr Diana Dudziak
Szkoła Podstawowa Nr 209 ul. Reymonta 25	7.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	18.00-19.00 18.00-19.00	mgr Ewa Liniewicz
Szkoła Podstawowa Nr 53 ul. Rudzka 6	8.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	18.00 -19.00 16.45 -17.45	mgr Ewa Liniewicz
	9.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	19.00 -20.00 17.45 -18.45	mgr Ewa Liniewicz
Klub "Domino" ul. Bogusławskiego 6	10.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	13.30-14.30 13.30-14.30	mgr Ewa Liniewicz
	11.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	14.30-15.30 14.30-15.30	mgr Ewa Liniewicz
Szkoła Podstawowa Nr 133 ul. ul. Antoniego Fontany 3	12.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartek	15.30-16.30 15.30-16.30	mgr Wioletta Szarpak
	13.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartek	16.30-17.30 16.30-17.30	mgr Wioletta Szarpak
Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudy 1	14.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	6.45-7.45 6.45-7.45	mgr Agnieszka Kowalska
	15.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	17.30 – 18.30 17.30 – 18.30	mgr Agnieszka Kowalska
	16.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	18.30 – 19.30 18.30 – 19.30	mgr Agnieszka Kowalska
	17.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	8.00 – 9.00 12.00 – 13.00	mgr Maciej Szyszka
	18.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	9.00 – 10.00 13.00 – 14.00	mgr Maciej Szyszka
	19.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	12.00 – 13.00 10.00 – 11.00	mgr Maciej Szyszka
	20.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	13.00 – 14.00 11.00 – 12.00	mgr Maciej Szyszka
	21.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	14.00 – 15.00 12.00 – 13.00	mgr Maciej Szyszka
	22.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	12.00 – 13.00 14.00 – 16.00	mgr Maciej Szyszka
	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe na pływalni				

Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie WSM Piaski ul. Broniewskiego 71	1.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	13.00 - 13.30 10.30 - 11.00	dr Diana Dudziak
	2.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	13.30 - 14.00 11.00 -11.30	dr Diana Dudziak
	3.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki piątki	10.30 - 11.00 10.30 - 11.00	mgr Maciej Szyszka
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 209 ul. Reymonta	4.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	8.30 - 9.00 8.00 - 8.30	mgr Agnieszka Kowalska
	5.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	9.00 - 9.30 9.00 - 9.30	mgr Agnieszka Kowalska
Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji ul. Potocka 1 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 53 ul. Rudzka 6	6.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki piątek	13.45 -14.15 8.45- 9.15	mgr Edyta Doniek
	7.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	13.30 - 14.00 12.15 - 12.45	mgr Edyta Doniek
Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji ul. Potocka 1 dla uczestników zajęć Gimnazjum Nr 72 ul.Przybyszewskiego 45 / Szkoła Podstawowa Nr 133 ul. ul. Antoniego Fontany 3	8.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki środy	12.15 - 12.45 12.15 - 12.45	mgr Edyta Doniek
	9.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartki piątki	11.15 - 11.45 13.30 -1400	mgr Edyta Doniek
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudv 1	10.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	9.00 - 9.30 15.30 - 16.00	mgr Agnieszka Kowalska
	11.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	14.00 - 14.30 8.00 - 8.30	mgr Agnieszka Kowalska
	12.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki piątki	14.30 -15.00 8.30- 9.00	mgr Agnieszka Kowalska
	13.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	15.00 -15.30 8.30 - 9.00	mgr Agnieszka Kowalska
	14.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	8.00 -8.30 16.00- 16.30	mgr Agnieszka Kowalska
	15.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	8.00 - 8.30 8.00 - 8.30	mgr Maciej Szyszka
	16.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	8.30 - 9.00 8.30 - 9.00	mgr Maciej Szyszka
	17.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki piątki	9.00 - 9.30 9.00 - 9.30	mgr Maciej Szyszka
	18.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	9.30 - 10.00 9.30 - 10.00	mgr Maciej Szyszka
	19.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	10.00 - 10.30 10.00 - 10.30	mgr Maciej Szyszka
	20.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	11.30-12.00 9.00-9.30	dr Diana Dudziak
	21.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	12.00-12.30 9.30-10.00	dr Diana Dudziak
	22.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	12.30-13.00 10.00-10.30	dr Diana Dudziak
informacja o programie tel. 22 834 76 98 w godz. 15.00 - 19.00					

