

Program - "Senior - starszy, sprawniejszy"

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

Termin realizacji 31.05 - 11.12.2021 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 "Domino" ul. Bogustawskiego 6	1.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	14.15-15.15 14.15-15.15	mgr Maciej Szyszka	
	2.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	15.15-16.15 15.15-16.15	mgr Maciej Szyszka	
Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudy 1	3.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	7.30-8.30 8.00-9.00	mgr Agnieszka Kowalska	
	4.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	8.30-9.30 9.00-10.00	mgr Agnieszka Kowalska	
	5.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	17.30 – 18.30 17.30 – 18.30	mgr Agnieszka Kowalska	
	6.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	18.30 – 19.30 18.30 – 19.30	mgr Agnieszka Kowalska	
	7.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	13.00 – 14.00 9.00 - 10.00	mgr Maciej Szyszka	
	8.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	14.00 – 15.00 10.00 - 11.00	mgr Maciej Szyszka	
	9.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	15.00 – 16.00 11.00 – 12.00	mgr Maciej Szyszka	
	10.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	12.00 – 13.00 13.00 – 14.00	mgr Maciej Szyszka	
	11.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	7.00 – 8.00 7.00 – 8.00	mgr Maciej Szyszka	
	12.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	8.00 – 9.00 12.00 - 13.00	mgr Maciej Szyszka	
	13.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	8.30 – 9.30 8.30 - 9.30	mgr Maciej Szyszka	
	14.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	9.30 – 10.30 9.30 - 10.30	mgr Maciej Szyszka	
	15.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	10.30 – 11.30 10.30 - 11.30	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	czwartek piątek	9.15 - 9.45 9.30 - 10.00	dr Diana Dudziak
2.		Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartek piątek	9.45 - 10.15 10.00 - 10.30	dr Diana Dudziak	
3.		Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartek czwartek	10.15 - 10.45 10.45 - 11.15	dr Diana Dudziak	
4.		Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartek czwartek	11.15 - 11.45 1045 - 11.45	dr Diana Dudziak	
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w	5.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	9.00 - 9.30 9.00 - 9.30	mgr Agnieszka Kowalska	

	na uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 209 ul. Reymonta	6.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	10.00 - 10.30 10.00 - 10.30	mgr Agnieszka Kowalska
	Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudv 1	11.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	8.00 - 8.30 8.00 - 8.30	mgr Agnieszka Kowalska
		12.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	8.30 - 9.00 8.30 - 9.00	mgr Agnieszka Kowalska
		13.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	9.30 - 10.00 9.30 - 10.00	mgr Agnieszka Kowalska
		14.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	10.30 - 11.00 10.30 - 11.00	mgr Agnieszka Kowalska
		15.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	11.00 - 11.30 11.00 - 11.30	mgr Agnieszka Kowalska
		16.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	8.00 - 8.30 8.00 - 8.30	mgr Maciej Szyszka
		17.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	8.30 - 9.00 8.30- 9.00	mgr Maciej Szyszka
		18.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	9.00 - 9.30 9.00- 9.30	mgr Maciej Szyszka
		19.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	9.30 - 10.00 9.30- 10.00	mgr Maciej Szyszka
		20.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	10.00 - 10.00 10.00 - 10.30	mgr Maciej Szyszka
		21.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	10.30 - 11.00 10.30- 11.00	mgr Maciej Szyszka
		22.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	11.00 - 11.30 11.00- 11.30	mgr Maciej Szyszka

