

Projekt aktywizująco-edukacyjny Siła Seniora dla osób 60+

Zajęcia sportowe dla seniorów

Wstęp wolny

Harmonogram na wrzesień:

- poniedziałek – osiedle Starosielce (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. Szkolnej)

godz. 8.00 – nordic walking, godz. 9.00 – gimnastyka

- wtorek – osiedle Wygoda (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. A. Fredry („Balaton”))

godz. 8.00 – nordic walking, godz. 9.00 – gimnastyka

- środa – osiedle Mickiewicza

godz. 8.00 – nordic walking (punkt zbiórki: lodowisko przy ul. 11 Listopada 28)

godz. 9.00 – gimnastyka (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. A. Mickiewicza (Ogródek Jordanowski))

- czwartek – osiedle Bacieczki

godz. 8.00 – nordic walking (punkt zbiórki : przy ulicy H. Kołłątaja 75 (róg bloku))

godz. 9.00 – gimnastyka (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. Z. Herberta 107 (Bulwary św. Jana Teologa))

- piątek – osiedle Antoniuk (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. Wierzbowej (Park Antoniuk, Antoniuk Street Workout))

godz. 8.00 – nordic walking, godz. 9.00 – gimnastyka

Więcej informacji: Centrum Aktywności Społecznej, ul. Św. Rocha 3 w Białymstoku, tel. 85 869 6374, cas@um.bialystok.pl, www.cas.bialystok.pl