

Budżet Obywatelski 2025 Zajęcia rekreacyjno-profilaktyczno-sportowe "Aktywni, czyli zdrowi"

HARMONOGRAM na miesiąc: **Grudzień**



Rodzaj zajęć: **rekreacyjno-sportowe, profilaktyczno-sportowe**

**Zapisy na zajęcia dla dorosłych telefonicznie pod numerem 695 650 579
lub osobiście u prowadzącego
Dzieci w wieku szkolnym - bez konieczności wcześniejszego zgłoszenia**

data	godzina	miejsce	Prowadzący	Temat	Do kogo skierowane są zajęcia
03.12.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Badminton	kl. 4-8
04.12.2025	18.30-20.00	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Stretching dynamiczny i statyczny. Ćwiczenia oddechowe	dorośli, seniorzy
11.12.2025	18.30-20.00	Zajęcia w terenie	Agnieszka Pogoda	Marsz Nordic Walking w terenie. Ćwiczenia wzmacniające i koordynacyjne z kijami	dorośli, seniorzy
04.12.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Badminton	kl. 2-5
10.12.2025	15.00-16.30	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Gry i zabawy rzutne	kl. 2-5
11.12.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Gry i zabawy ruchowe	kl. 2-5