

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

HARMONOGRAM na miesiąc: Lipiec



Rodzaj zajęć: **profilaktyczno-sportowe**

**Zapisy na zajęcia dla dorosłych telefonicznie pod numerem 695 650 579
lub osobiście u prowadzącego**

data	godzina	miejsce	Prowadzący	Temat	Do kogo skierowane są zajęcia
03.07.2025	9.00-9.45	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Ćwiczenia klatki piersiowej	dorośli, seniorzy
10.07.2025	9.00-9.45	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Ćwiczenia z piłkami	dorośli, seniorzy
11.07.2025	9.00-9.45	w terenie	Agnieszka Pogoda	Trening wytrzymałościowy z kijami	dorośli, seniorzy