

2 marca 2016



AKTYWNY SENIOR

BEZPŁATNIE

MOSIR KIELCE
ZAPRASZA

NA ZAJĘCIA
REKREACYJNO - SPORTOWE DLA SENIORÓW
PROWADZONE PRZEZ LICENCJONOWANEGO INSTRUKTORA
NORDIC WALKING I ZDROWY KRĘGOSŁUP

ZDROWY KRĘGOSŁUP
PONIEDZIAŁKI 11:00 - 12:00

NORDIC WALKING
CZWARTKI 11:00 - 12:00
NAUKA PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI !

RÓWNOLEGLE Z ZAJĘCIAMI DLA DOROSŁYCH
ZAPEWNIAMY ZAJĘCIA REKREACYJNE DLA NAJMŁODSZYCH
MIEJSCE ZAJĘĆ: HALA LEGIONÓW UL. L. DROGOSZA 2

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE
www.mosir.kielce.pl, e-mail: marketing@mosir.kielce.pl, tel. 41 3676718, 664 920 603

Akcja "Aktywny Senior"

7 marca - 30 czerwca, Kielce

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kielcach organizuje akcję „**Aktywny Senior**”. Seniorzy będą mogli wziąć udział w bezpłatnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych prowadzonych przez licencjonowanego instruktora: Zdrowy Kręgosłup i Nordic Walking. Zajęcia odbywać się będą w Hali Legionów przy ul. Drogosza 2. Akcja przeprowadzona zostanie w terminie **od 7 marca do 30 czerwca**.(poniedziałki i czwartki).

W ramach programu „**Aktywny Senior**” organizator gwarantuje bezpłatny udział w zajęciach Zdrowy Kręgosłup i Nordic Walking. Organizator zapewnia sprzęt sportowy niezbędny do przeprowadzenia zajęć: maty do ćwiczeń, kije Nordic Walking. Zajęcia Nordic Walking i Zdrowy Kręgosłup odbywają się w każdy poniedziałek i czwartek od 7 marca 2016 r. do 30.06.2016 r. z wyłączeniem 28.03.2016r. i 26.05.2016r.
-Zajęcia Zdrowy Kręgosłup odbywają się w pomieszczeniu, Nordic Walking odbywa się na świeżym powietrzu. Zajęcia trwają 60 minut.

Więcej nt. akcji można dowiedzieć się: www.mosir.kielce.pl, tel: 41 367 67 18, 664 920 603.

AKTYWNY SENIOR






BEZPŁATNIE

**MOSIR KIELCE
ZAPRASZA**

NA ZAJĘCIA
REKREACYJNO - SPORTOWE DLA SENIORÓW
PROWADZONE PRZEZ LICENCJONOWANEGO INSTRUKTORA
NORDIC WALKING I ZDROWY KRĘGOSŁUP

**ZDROWY KRĘGOSŁUP
PONIEDZIAŁKI 11:00 - 12:00**

**NORDIC WALKING
CZWARTKI 11:00 - 12:00**

NAUKA PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI !

RÓWNOLEGLE Z ZAJĘCIAMI DLA DOROSŁYCH

ZAPEWNIAMY ZAJĘCIA REKREACYJNE DLA NAJMŁODSZYCH

MIEJSCE ZAJĘĆ: HALA LEGIONÓW UL. L. DROGOSZA 2

SZCZEGÓLNE INFORMACJE
www.mosir.kielce.pl, e-mail: marketing@mosir.kielce.pl, tel. 41 3676718, 664 920 603