

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

SZCZEGÓLNE INFORMACJE
www.mosir.kielce.pl, e-mail: marketing@mosir.kielce.pl, tel. 41 3676716, 664 920 603

Propozycje dla aktywnych seniorów

Od 7 marca do 30 czerwca seniorzy będą mogli uczestniczyć w akcji „Aktywny Senior”, organizowanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kielcach.

Zajęcia sportowo - rekreacyjne prowadzone będą przez licencjonowanego instruktora. Odbywać się będą w Hali Legionów, ulica L. Drogosza 2 w Kielcach w terminie: 7 marca - 30 czerwca (poniedziałki i czwartki). W poniedziałki w godz. 11-12 akcja **Zdrowy kręgosłup**, w czwartki w godz. 11-12 **Nordic Walking**.

Organizator gwarantuje bezpłatny udział w zajęciach Zdrowy Kręgosłup i Nordic Walking, zapewnia również sprzęt sportowy niezbędny do przeprowadzenia zajęć, między innymi - maty do ćwiczeń, kije Nordic Walking.



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, 864 920 803