

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](http://www.mosir.kielce.pl), e-mail: [marketing@mosir.kielce.pl](mailto: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](http://www.mosir.kielce.pl), e-mail: [marketing@mosir.kielce.pl](mailto:marketing@mosir.kielce.pl), tel. 41 3676718, 664 920 803