

8 stycznia 2018



Taniec z seniorem

Od 10 stycznia w Ostrowcu Świętokrzyskim rozpoczynają się zajęcia taneczne dla seniorów. Niebawem dla tej części mieszkańców zaproponowane będą kolejne formy aktywności.

- Proponujemy mieszkańcom różne formy aktywności, a zaczynamy od tańca - powiedział prezydent Ostrowca Świętokrzyskiego, **Jarosław Górczyński** podczas spotkania z seniorami. - W każdą środę w godzinach 16-18 będą się odbywać bezpłatne ćwiczenia dla seniorów. Zaczynamy od tańca, ale w przyszłości planujemy także nordic walking, jogę, samoobronę i różne inne formy ruchu w terenie.

Prezydent Jarosław Górczyński podziękował dyrektorowi Miejskiego Ośrodka Sportu i rekreacji, Piotrowi Węglewiczowi za pomoc w organizacji przedsięwzięcia. Wyraził zadowolenie, że obiekty sportowe będą tętnić życiem.

Zajęcia taneczne będą się odbywać w hali MOSiR, inne w ośrodku na Gutwinie, w

przyszłości - w Ostrowieckim Browarze Kultury. Spotkania będą cykliczne w ramach programu *Miasto od Nowa*. - Jesteśmy otwarci na państwa propozycje - zwrócił się do seniorów dyrektor MOSiR, **Piotr Węglewicz**. - Proponujcie formy aktywności fizycznej, które was najbardziej interesują.

- Bardzo dobrze się składa, że początek zajęć przypada na karnawał, ponieważ tanecznie wejdziemy w ten okres zabawy - powiedział instruktor tańca, **Grzegorz Podsiadły**, który poprowadzi pierwsze zajęcia. - Na początku będą to tańce rozgrzewkowe. Zapraszamy zarówno pary, jak i osoby pojedyncze. Potrzebne wygodne obuwie i luźny strój. Taniec jest dla każdego i każdemu daje radość. Taniec doskonale przygotowuje do innych form zajęć ruchowych.