



Program - "Senior - starszy, sprawniejszy"



Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe dla osób starszych, emerytów i rencistów po 55 roku życia
Termin realizacji 15.06 - 11.12.2020 r.

Program współfinansowaniu ze środków Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy

Obiekt/adres	Grupa	Rodzaj zajęć	Dzień tygodnia	Godziny	Imię i nazwisko instruktora
BIELANY					
Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe w sali					
Tereny rekreacyjne przy ul.Kochanowskiego 22	1.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki środy	10.00 - 10.50 10.00 - 10.50	dr Diana Dudziak
	2.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki środy	10.50 - 11.40 10.50 - 11.40	dr Diana Dudziak
	3.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki środy	11.40- 12.30 11.40- 12.30	dr Diana Dudziak
	4.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki środy	12.30- 13.20 12.30- 13.20	dr Diana Dudziak
	5.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki środy	13.20-14.10 13.20-14.10	dr Diana Dudziak
	6.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki środy	14.10-15.00 14.10-15.00	dr Diana Dudziak
Boisko przy Szkole Podstawowej Nr 209 ul. Reymonta 25	7.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	18.00-19.00 18.00-19.00	mgr Ewa Liniewicz
	8.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	18.00 -19.00 16.45 -17.45	mgr Ewa Liniewicz
Szkoła Podstawowa Nr 53 ul. Rudzka 6	9.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki piątki	19.00 -20.00 17.45 -18.45	mgr Ewa Liniewicz
	10.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	13.30-14.30 13.30-14.30	mgr Ewa Liniewicz
Klub "Domino" ul. Bogusławskiego 6	11.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	14.30-15.30 14.30-15.30	mgr Ewa Liniewicz
	12.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartek	15.10-16.00 15.10-16.00	mgr Wioletta Szarpak
Szkoła Podstawowa Nr 133 ul. ul. Antoniego Fontany 3	13.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartek	16.00-16.50 16.00-16.50	mgr Wioletta Szarpak
	14.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	7.45-8.45 7.45-8.45	mgr Agnieszka Kowalska
Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudy 1	15.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	18.15 – 19.15 18.15 – 19.16	mgr Agnieszka Kowalska
	16.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	19.15 – 20.15 19.15 – 20.15	mgr Agnieszka Kowalska
	17.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	8.00 – 9.00 10.00 – 11.00	mgr Maciej Szyszka
	18.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	9.00 – 10.00 11.00 – 12.00	mgr Maciej Szyszka
	19.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	10.00 – 11.00 10.00 – 11.00	mgr Maciej Szyszka
	20.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	11.00 – 12.00 11.00 – 12.00	mgr Maciej Szyszka
	21.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki środy	12.00 – 13.00 12.00 – 13.00	mgr Maciej Szyszka
	22.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	13.00 – 14.00 12.00 - 13.00	mgr Maciej Szyszka

	23.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałik środy	13.00 – 14.00 14.00 - 15.00	mgr Maciej Szyszka	
Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe na pływalni						
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie WSM Piaski ul. Broniewskiego 71	1.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartek czwartek	10.15 - 10.45 10.45 - 11.15	dr Diana Dudziak	
	2.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartek czwartek	11.15 - 11.45 10.45 - 11.45	dr Diana Dudziak	
	3.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	10.00 - 10.00 10.00 - 10.30	mgr Maciej Szyszka	
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 209 ul. Reymonta	4.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	9.00 - 9.30 9.00 - 9.30	mgr Agnieszka Kowalska	
	5.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	10.00 - 10.30 10.00 - 10.30	mgr Agnieszka Kowalska	
Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji ul. Potocka 1 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 53 ul. Rudzka 6	6.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki Środa	15.15 -15.45 15.15- 15.45	mgr Edyta Doniek	
	7.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	16.15 - 16.45 8.15 - 8.45	mgr Edyta Doniek	
Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji ul. Potocka 1 dla uczestników zajęć Gimnazjum Nr 72 ul.Przybyszewskiego 45 / Szkoła Podstawowa Nr 133 ul. ul. Antoniego Fontany 3	8.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki czwartki	12.15 - 12.45 12.15 - 12.45	mgr Edyta Doniek	
	9.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środa piątki	16.15 - 16.45 15.15 - 15.45	mgr Edyta Doniek	
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudv 1	10.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	8.00 - 8.30 8.00 - 8.30	mgr Agnieszka Kowalska	
	11.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	8.30 - 9.00 8.30 - 9.00	mgr Agnieszka Kowalska	
	12.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	9.30 - 10.00 9.30 - 10.00	mgr Agnieszka Kowalska	
	13.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	10.30 - 11.00 10.30 - 11.00	mgr Agnieszka Kowalska	
	14.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	11.00 - 11.30 11.00 - 11.30	mgr Agnieszka Kowalska	
	15.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	8.30 - 9.00 8.30- 9.00	mgr Maciej Szyszka	
	16.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	9.00 - 9.30 9.00- 9.30	mgr Maciej Szyszka	
	17.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	9.30 - 10.00 9.30- 10.00	mgr Maciej Szyszka	
	18.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	10.30 - 11.00 10.30- 11.00	mgr Maciej Szyszka	
	19.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	11.00 - 11.30 11.00- 11.30	mgr Maciej Szyszka	
	20.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartek piątek	9.15 - 9.45 9.30 - 10.00	dr Diana Dudziak	
	21.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartek piątek	9.45 - 10.15 10.00 - 10.30	dr Diana Dudziak	
	22.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałek piątek	8.00 - 8.30 8.00 - 8.30	mgr Maciej Szyszka	

