

Program - "Senior - starszy, sprawniejszy"

Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe dla osób starszych, emerytów i rencistów po 55 roku życia

Termin realizacji 3.04 - 15.12.2023 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					
Klub "Domino" ul. Bogusławskiego 6	1.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki	10.00-11.00	mgr Maciej Szyszka
	2.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartki	13.00-14.00	mgr Maciej Szyszka
Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudy 1	3.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki	11.00-12.00	mgr Maciej Szyszka
	4.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	czwartki	14.00-15.00	mgr Maciej Szyszka
	5.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	wtorki	8.00-9.00	mgr Agnieszka Kowalska
	6.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	8.00-9.00	mgr Agnieszka Kowalska
	7.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	17.40 – 18.40	mgr Agnieszka Kowalska
	8.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	15.50 – 16.50	mgr Agnieszka Kowalska
	9.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	7.15 - 8.15	mgr Maciej Szyszka
	10.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	9.15 - 10.15	mgr Maciej Szyszka
	11.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	8.15 - 9.15	mgr Maciej Szyszka
	12.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	10.15 - 11.15	mgr Maciej Szyszka
	13.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	9.15 - 10.15	mgr Maciej Szyszka
	14.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	11.15 - 12.15	mgr Maciej Szyszka
	15.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	10.15 - 11.15	mgr Maciej Szyszka
	16.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	12.15 - 13.15	mgr Maciej Szyszka
	17.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	13.15 - 14.15	mgr Maciej Szyszka
	18.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	11.15 - 12.15	mgr Maciej Szyszka
Klubie WSM Piaski ul. Broniewskiego 71	19.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	14.15 - 15.15	mgr Maciej Szyszka
	20.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	12.15 - 13.15	mgr Maciej Szyszka
	21.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	15.15 - 16.15	mgr Maciej Szyszka
	22.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	13.15 - 14.15	mgr Maciej Szyszka
	23.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	8.00 - 9.00	mgr Ewa Liniewicz
	24.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	8.00 - 9.00	mgr Ewa Liniewicz
	25.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	9.00 - 10.00	mgr Ewa Liniewicz
	26.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	9.00 - 10.00	mgr Ewa Liniewicz
Szkole Podstawowej Nr 133 ul.Fontany	27.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	10.00 -11.00	mgr Ewa Liniewicz
	28.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	10.00 - 11.00	mgr Ewa Liniewicz
	29.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	11.00 - 12.00	mgr Ewa Liniewicz
	30.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	11.00 - 12.00	mgr Ewa Liniewicz
Szkole Podstawowej Nr 83 ul. Rudzka	31.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	17.00-18.00	mgr Wioletta Szarpak
Szkole Podstawowej Nr 209 ul. Reymonta	32.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	17.00-18.00	mgr Wioletta Szarpak
Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe na pływalni					
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie WSM Piaski ul. Broniewskiego 71	33.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	11.30 - 12.00	mgr Maciej Szyszka
	34.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	8.00 - 8.30	mgr Maciej Szyszka
	35.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki	12.00 - 12.30	mgr Maciej Szyszka
	36.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	8.30 - 9.00	mgr Maciej Szyszka
	37.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy	8.00 - 8.30	mgr Agnieszka Kowalska
	38.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	piątki	9.00 - 9.30	mgr Agnieszka Kowalska

		4.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy piątki	8.30 - 9.00 9.30 - 10.00	mgr Agnieszka Kowalska
	Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 209 ul. Reymonta	5.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	8.30 - 9.00 8.30 - 9.00	mgr Agnieszka Kowalska
		6.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	środy czwartki	10.00 - 10.30 10.00 - 10.30	mgr Agnieszka Kowalska
	Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudv 1	7.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	8.00 - 8.30 8.00 - 8.30	mgr Agnieszka Kowalska
		8.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	9.00 - 9.30 9.00 - 9.30	mgr Agnieszka Kowalska
		9.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	9.30 - 10.00 9.30 - 10.00	mgr Agnieszka Kowalska
		10.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	10.30 - 11.00 10.30 - 11.00	mgr Agnieszka Kowalska
		11.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	8.00 - 8.30 8.30- 9.00	mgr Maciej Szyszka
		12.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	8.30 - 9.00 9.00- 9.30	mgr Maciej Szyszka
		13.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	9.00 - 9.30 9.30- 10.00	mgr Maciej Szyszka
		14.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	9.30 - 10.00 10.00 - 10.30	mgr Maciej Szyszka
		15.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	10.00 - 10.30 10.30- 11.00	mgr Maciej Szyszka
		16.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	10.30 - 11.00 11.00- 11.30	mgr Maciej Szyszka
		17.	Usprawniające zajęcia rekreacyjno - sportowe	poniedziałki czwartki	11.00 - 11.30 11.30- 12.00	mgr Maciej Szyszka

