

Bezpieczny senior - październik



Bezpieczny senior - październik

Data publikacji
13.10.2021 13:17

Fundacja dla Życia i Zdrowia w Bydgoszczy zaprasza wszystkie osoby

powyżej 60. roku życia na cykl zajęć sportowych „Aktywny Senior”.

Cykl rozpoczyna się spotkaniami pod hasłem „Bezpieczny Senior”. Są to ogólnorozwojowe zajęcia sportowe z elementami sztuk walki, dedykowane wszystkim, którzy chcą wzmocnić mięśnie oraz poznać podstawowe techniki samoobrony, aby poczuć się bezpiecznie. Zajęcia prowadzi tytułowany zawodnik oraz trener Michał Grabarek.

Kolejne zajęcia odbędą się 21 i 28 października 2021 r., o godzinie 12:30. Wymagany strój i obuwie sportowe. Wstęp na zajęcia jest bezpłatny, jednak obowiązują wcześniejsze zapisy. Chęć udziału w zajęciach należy zgłosić w Kawiarence Obywatelskiej Boskie Bistro znajdującej się w BCOPW, przy ul. Gdańskiej 5 w Bydgoszcy lub pod numerem tel.: 518 566 709.

Liczba miejsc jest ograniczona.



FUNDACJA DLA ŻYCIA I ZDROWIA

ZAPRASZA NA
ZAJĘCIA
OGÓLNOROZWOJOWE
Z ELEMENTAMI
SZTUK WALKI

BEZPIECZNY SENIOR

BEZPIECZNY SENIOR

Bezpieczny Senior to sportowe zajęcia ogólnorozwojowe z elementami sztuk walki organizowane dla osób powyżej 60 roku życia. Zajęcia organizujemy z myślą o tych, którzy chcą wzmocnić mięśnie całego ciała, poćwiczyć w przyjaznej atmosferze oraz poznać podstawowe techniki sztuk walki, aby poczuć się bezpiecznie.

Zajęcia odbywać się będą w Bydgoskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu przy ul. Gdańskiej 5.

**Zapraszamy
21 i 28 października
godz. 12:30**

Zajęcia prowadzone
przez trenera
Michała Grabarkę

Obowiązuje strój i obuwie
sportowe.

Liczba miejsc ograniczona.
Obowiązują zapisy.

[Więcej informacji](#)

Źródło i grafika: <http://dlazycia.webd.pl/Glowna/?p=607>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)