

Budżet Obywatelski 2024 „Aktywne Zatorze 4”
Harmonogram zajęć na miesiąc **MARZEC 2024**
Zapisy na zajęcia rękodzieła pod numerem 514 336 804 w godz.: 7:00 – 14:00
Zdrowy kręgosłup i siatkówka dla dorosłych 606 240 403
Nordic walking 607 849 238

ZAJĘCIA SPORTOWE

Klasy IV – VI; zdrowy kręgosłup; siatkówka dla dorosłych

PROWADZĄCA ANNA DOBRANOWSKA

DATA	CZAS	MIEJSCE	TEMAT	DLA KOGO
02.03.2024 SOBOTA	9:45 – 10:45	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	SENIORZY
04.03.2024 PONIEDZIAŁEK	13:30 – 14:30	SALA GIMNASTYCZNA/BOISKO	ZAJĘCIA SPORTOWE	KL. IV – VI
06.03.2024 ŚRODA	14:30 – 15:30	SALA GIMNASTYCZNA/BOISKO	ZAJĘCIA SPORTOWE	KL. IV – VI
06.03.2024 ŚRODA	18:00 – 19:00	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	SENIORZY
06.03.2024 ŚRODA	19:00 – 21:00	SALA GIMNASTYCZNA	SIATKÓWKA	MŁODZIEŻ DOROŚLI
09.03.2024 SOBOTA	9:45 – 10:45	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	SENIORZY
11.03.2024 PONIEDZIAŁEK	13:30 – 14:30	SALA GIMNASTYCZNA/BOISKO	ZAJĘCIA SPORTOWE	KL. IV – VI
13.03.2024 ŚRODA	14:30 – 15:30	SALA GIMNASTYCZNA/BOISKO	ZAJĘCIA SPORTOWE	KL. IV – VI
13.03.2024 ŚRODA	18:00 – 19:00	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	SENIORZY
13.03.2024 ŚRODA	19:00 – 21:00	SALA GIMNASTYCZNA	SIATKÓWKA	MŁODZIEŻ DOROŚLI
16.03.2024 SOBOTA	9:45 – 10:45	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	SENIORZY
18.03.2024 PONIEDZIAŁEK	13:30 – 14:30	SALA GIMNASTYCZNA/BOISKO	ZAJĘCIA SPORTOWE	KL. IV – VI
20.03.2024 ŚRODA	14:30 – 15:30	SALA GIMNASTYCZNA/BOISKO	ZAJĘCIA SPORTOWE	KL. IV – VI
20.03.2024 ŚRODA	18:00 – 19:00	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	SENIORZY
20.03.2024 ŚRODA	19:00 – 21:00	SALA GIMNASTYCZNA	SIATKÓWKA	MŁODZIEŻ DOROŚLI
23.03.2024 SOBOTA	9:45 – 10:45	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	SENIORZY
25.03.2024 PONIEDZIAŁEK	13:30 – 14:30	SALA GIMNASTYCZNA/BOISKO	ZAJĘCIA SPORTOWE	KL. IV – VI

27.03.2024 ŚRODA	14:30 – 15:30	SALA GIMNASTYCZNA/BOISKO	ZAJĘCIA SPORTOWE	KL. IV – VI
27.03.2024 ŚRODA	18:00 – 19:00	MAŁA SALA GIMNASTYCZNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	SENIORZY
27.03.2024 ŚRODA	19:00 – 21:00	SALA GIMNASTYCZNA	SIATKÓWKA	MŁODZIEŻ DOROŚLI



**JAKIE KORZYŚCI
PRZYNOŚI REGULARNE
WZMACNIANIE KRĘGOSŁUPA**

4F

lepsze samopoczucie

przywrócenie naturalnych krzywizn

zmnieszenie bólu kręgosłupa

lepsze wyniki sportowe

przywrócenie równowagi mięśniowej

poprawa sylwetki