

ABC ĆWICZĄCEGO SENIORA



1. Jesteśmy po lekkim śniadaniu.
2. Strój: luźna bawełniana koszulka, spodnie dresowe lub getry, skarpetki bawełniane, mały ręcznik.
3. Staramy się ćwiczyć regularnie, zawsze do granic swoich możliwości.
4. Nie spóźniamy się na zajęcia.
5. Zgłaszamy prowadzącej wszelkie dolegliwości i dysfunkcje.
6. Pamiętamy o pozytywnym nastawieniu.

Gimnastyka ogólnorozwojowa odbywa się w naszym Klubie w każdy: **WTOREK i CZWARTEK**

I grupa	9:00 – 10:00	➔	dofinansowana ze środków własnych Fundacji
II grupa	10:15 – 11:15	➔	dofinansowane ze środków Gminy Wrocław
III grupa	11:30-12:30	➔	w ramach zadania „Prowadzenie Klubu Seniora „Nazaret”

KOSZT UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH - 6zł/godzinę
Opłatę wnosimy z góry, na początku każdego miesiąca