



RADA OSIEDLA JEŻYCE

oraz

SZANSA FUNDACJA W POZNANIU

zapraszają

SENIORÓW Z OSIEDLA JEŻYCE

NA BEZPŁATNE WARSZTATY

realizowane na zlecenie Urzędu Miasta Poznania Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych

pt.

IMPRESJE RUCHOWE DLA SENIORÓW

Zajęcia będą odbywały się w SZKOLE PODSTAWOWEJ nr 23
W POZNANIU, ul. NORWIDA 21 w godzinach popołudniowych.

Warsztaty poprowadzimy w miłej, kameralnej atmosferze,
a ich zadaniem będzie:

1. Zmiana nastawienia do aktywności ruchowej, związana z poprawą samopoczucia,
2. Poprawa kondycji psychicznej i fizycznej- wzmocnienie i usprawnienie organizmu,
3. Wzmocnienie układu kostnego, opóźnienie procesów starzenia,
6. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia osteoporozy, cukrzycy, zawału serca i bólów reumatoidalnych.

Godzinne spotkania obejmą:

1. Sobotnie spacery nordic walking /spacery z kijkami – ważne – nie trzeba posiadać własnych kijków!/
2. Zajęcia ruchowe z elementami jogi, fitnessu i tańca, dostosowane do wieku i sprawności uczestników warsztatów.

Wszyscy uczestnicy warsztatów otrzymają certyfikat, potwierdzający udział w zajęciach.

Zajęcia poprowadzi pani Alicja Michalska – nauczycielka zajęć wychowania fizycznego w SP 23.

ZAPISY ODBYWAJĄ SIĘ TELEFONICZNIE POD

NUMEREM 609 085 751