

Bezpłatne zajęcia „Senior starszy, sprawniejszy - 2010”

Miejsce: pływalnia przy ul. Rokosowskiej 10

Rodzaj zajęć: - Pływanie rekreacyjne
- Aqua Reha Fit
- Aqua aerobik

Termin:

Od stycznia – grudnia 2010. , zajęcia 30 minutowe, 6 grup – 15-osobowych
(Z wyłączeniem niektórych świąt, przerwy technologicznej oraz przyczyn niezależnych od OSiR Ochota).

Instruktor prowadzący: Monika Pajązkowska

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Piątek
14.00 – 14.30	GRUPA I	GRUPA IV	GRUPA I	GRUPA IV
14.30 – 15.00	GRUPA II	GRUPA V	GRUPA II	GRUPA V
15.00 – 15.30	GRUPA III	GRUPA VI	GRUPA III	GRUPA VI

Miejsce: hala przy ul. Nowowiejskiej 37b

Rodzaj zajęć: - gimnastyka rekreacyjna
- gimnastyka ogólnokondycyjna
- gimnastyka dla osób z wadami i schorzeniami kręgosłupa
- kinezyjologia edukacyjna – gimnastyka mózgu
- Qi-Gong – ćwiczenia energetyczne

Termin:

Od stycznia – grudnia 2010r., zajęcia 45 minutowe, 2 grupy – 15-osobowa
(Z wyłączeniem niektórych świąt, przerwy technicznej oraz przyczyn niezależnych od OSiR Ochota).

Instruktor prowadzący: Wiera Jangrav

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Piątek
09.15-10.00				II grupa (15)
10.10 – 10.55			I grupa (15)	
12.00.-12.45.	I grupa (15)	II grupa (15)		

Wszelkich informacji udziela:

Justyna Boćkowska, menedżer sportu OSiR Ochota

Tel.: 022 572 90 72