

NABÓR NA BEZPŁATNE ZAJĘCIA SPORTOWE

organizowane w ramach zadania „Aktywni seniorzy z Mińska Mazowieckiego”
współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Nabór na bezpłatne zajęcia sportowe dla seniorów powyżej 60. roku życia rusza **22 marca 2024 r. (piątek) - godz. 8.00.**

1. W ramach zajęć sportowych odbędą się:
 - a. Gimnastyka w wodzie (2 grupy po 20 os., po 20 godzin),
 - b. Nordic walking (30 osób, 13 spotkań po 1,5 godziny).
2. Formularz zgłoszeniowy należy pobrać ze strony www.minsk-maz.pl (zakładka Komunikaty lub Miejska Rada Seniorów) lub w Urzędzie Miasta, wypełnić, podpisać i złożyć w pok. 4 w Urzędzie Miasta.
3. Można wybrać dowolny rodzaj zajęć spośród wyżej wymienionych.
4. Termin składania zgłoszeń upływa **26 marca 2024 roku o godz. 16:00** lub w momencie wyczerpania miejsc.
5. Szczegółowe informacje o zajęciach: tel. 25 759 53 43
6. O przyjęciu decyduje kolejność wpływu zgłoszeń (stempel z datą i godziną wpływu).
7. Uczestnik wraz ze zgłoszeniem składa oświadczenie, że jego stan zdrowia pozwala na wzięcie udziału w zajęciach.
8. Zajęcia odbywać się będą na basenie w Mińsku Mazowieckim (gimnastyka w wodzie), w lesie ze zbiórką na ul. Sportowej (nordic walking).
9. Uczestnik zaopatrzy się w strój kąpielowy, czepek, ręcznik, klapki (basen), kijki (nordic walking).

BASEN:

grupa I czwartki, godz. 15.00 i piątki, godz. 13.00 (start 4 kwietnia)

czwartki godz.15.00: 4, 11, 18, 25 kwietnia; 9, 16, 23, maja; 6, 13, 20 czerwca

piątki godz.13.00: 5, 12, 19, 26 kwietnia; 10, 17, 24 maja; 7, 14, 21 czerwca

grupa II czwartki, godz. 16.00 i piątki, godz. 14.00 (start 4 kwietnia)

czwartki godz.16.00: 4, 11, 18, 25 kwietnia; 9, 16, 23, maja; 6, 13, 20 czerwca

piątki godz.14.00: 5, 12, 19, 26 kwietnia; 10, 17, 24 maja; 7, 14, 21 czerwca

NORDIC WALKING: wtorki, godz. 16:30 (start 2 kwietnia)

2, 9, 16, 23, 30 kwietnia: 7, 14, 21, 28 maja: 4, 11, 18, 25 czerwca