

Budżet Obywatelski 2025 Zajęcia rekreacyjno-profilaktyczno-sportowe “Aktywni, czyli zdrowi”
HARMONOGRAM na miesiąc: **Listopad**



Rodzaj zajęć: **rekreacyjno-sportowe, profilaktyczno-sportowe**

**Zapisy na zajęcia dla dorosłych telefonicznie pod numerem 695 650 579
lub osobiście u prowadzącego
Dzieci w wieku szkolnym - bez konieczności wcześniejszego zgłoszenia**

data	godzina	miejsce	Prowadzący	Temat	Do kogo skierowane są zajęcia
04.11.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Badminton	kl. 4-8
05.11.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Badminton	kl. 4-8
19.11.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Siatkówka	kl. 4-8
26.11.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Tenis stołowy	kl. 4-8
06.11.2025	18.30-19.15	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Ćwiczenia rytmiczno-wzmacniające z pałeczkami	dorośli, seniorzy
13.11.2025	18.30-19.15	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Zdrowy kręgosłup	dorośli, seniorzy
20.11.2025	18.30-19.15	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Afroaerobic	dorośli, seniorzy
27.11.2025	18.30-19.15	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Ćwiczenia z piłkami	dorośli, seniorzy
06.11.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Gry i zabawy rzutne	kl. 3-6

13.11.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Anita Jeniec	Gry i zabawy z elementami gier sportowych	kl. 3-6
20.11.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Anita Jeniec	Gry i zabawy z elementami czworakowania na torach przeszkód	kl. 3-6
27.11.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Anita Jeniec	Gry i zabawy rzutne z wykorzystaniem różnych piłek	kl. 3-6