

Budżet Obywatelski 2025 Zajęcia rekreacyjno-profilaktyczno-sportowe "Aktywni, czyli zdrowi"

HARMONOGRAM na miesiąc: **Październik**



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
01.10.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Badminton	kl. 4-8
08.10.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Badminton	kl. 4-8
15.10.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Badminton	kl. 4-8
22.10.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Tenis stołowy	kl. 4-8
29.10.2025	15.30-17.00	sala gimnastyczna	Beata Polewka	Sporty TEQ	kl. 4-8
09.10.2025	18.30-19.15	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	STEP - choreografia	dorośli, seniorzy
16.10.2025	18.30-19.15	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Ćwiczenia klatki piersiowej zsynchronizowane z oddechem	dorośli, seniorzy
23.10.2025	18.30-19.15	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Trening cardio	dorośli, seniorzy
30.10.2025	18.30-19.15	sala gimnastyczna	Agnieszka Pogoda	Ćwiczenia mięśni brzucha	dorośli, seniorzy

02.10.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Anita Jeniec	Gry i zabawy z wykorzystaniem piłek koszykowych	kl. 3-6
09.10.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Anita Jeniec	Gry i zabawy z wykorzystaniem piłek do siatkówki	kl. 3-6
16.10.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Anita Jeniec	Gry i zabawy ruchowe	kl. 3-6
23.10.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Anita Jeniec	Gry i zabawy rzutne	kl. 3-6
30.10.2025	14.30-16.00	sala gimnastyczna	Anita Jeniec	Gry i zabawy zespołowe	kl. 3-