

SIERPIEŃ SENIORA 2022

Regulamin zajęć:

1. W zajęciach mogą uczestniczyć seniorzy posiadający Kartę Mieszkańca Grodziska Mazowieckiego.
2. Zajęcia odbywają się w Parku Skarbków.
3. Zajęcia trwają ok. 50-60 minut.
4. Uczestnicy zobowiązani są do wykonywania poleceń instruktorów.
5. Uczestnicy proszeni są o samodzielne kontrolowanie czy ćwiczenia są dostosowane do ich możliwości. Prosimy nie wykonywać ćwiczeń zbyt trudnych lub zbyt wymagających.
6. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania dystansu między sobą.
7. Na gimnastykę i pilates uczestnicy proszeni są o przynoszenie własnych mat, nie ma możliwości brania mat ani przyrządów z Mediateki.
8. Uczestnicy proszeni są o przychodzenie w stroju do ćwiczeń, żeby nie było konieczności przebierania się.
9. Uczestnicy proszeni są o samodzielne monitorowanie pogody przed zajęciami. W razie deszczu, burzy lub silnego wiatru zajęcia będą automatycznie odwołane.

PLAN ZAJĘĆ W SIERPNIU 2022

SIERPIEŃ	GODZ. 9	GODZ. 17
1. PON.	Taniec terapeutyczny Żaneta Ryszawa	Pilates Ewa Drapińska
2. WT.	Taichi Ewa Błaszowska	Gimnastyka Patrycja Niedźwiecka
3. ŚR.	Taniec terapeutyczny Żaneta Ryszawa	Pilates Ewa Drapińska
4. CZW.	Taichi Ewa Błaszowska	Nordic walking Aleksandra Kapuściak
5. PT.	Pilates Ewa Drapińska	Gimnastyka Patrycja Niedźwiecka
6. SOB.		
7. NIEDZ.		
8. PON.	Pilates Ewa Drapińska	Gimnastyka Patrycja Niedźwiecka
9. WT.	Taichi Ewa Błaszowska	Gimnastyka Patrycja Niedźwiecka
10. ŚR.	Pilates Ewa Drapińska	Gimnastyka Patrycja Niedźwiecka
11. CZW.	Taichi Ewa Błaszowska	Nordic walking Piotr Szmaus
12. PT.	Latino Anna Asińska	Pilates Ewa Drapińska
13. SOB.		
14. NIEDZ.		
15. PON.		
16. WT.	Nordic walking Aleksandra Kapuściak	Taichi Ewa Błaszowska
17. ŚR.	Latino Anna Asińska	Pilates Ewa Drapińska
18. CZW.	Gimnastyka Patrycja Niedźwiecka	Nordic walking Piotr Szmaus
19. PT.	Latino Anna Asińska	Pilates Ewa Drapińska
20. SOB.		
21. NIEDZ.		
22. PON.	Latino Anna Asińska	Gimnastyka Patrycja Niedźwiecka
23. WT.	Nordic walking Piotr Szmaus	Taichi Ewa Błaszowska
24. ŚR.	Taniec terapeutyczny Żaneta Ryszawa	Gimnastyka orientalna Barbara Karpińska
25. CZW.	Taichi Ewa Błaszowska	Gimnastyka Patrycja Niedźwiecka
26. PT.	Pilates Ewa Drapińska	Gimnastyka orientalna Barbara Karpińska
27. SOB.		
28. NIEDZ.		
29. PON.	Latino Anna Asińska	Gimnastyka orientalna Barbara Karpińska
30. WT.	Taichi Ewa Błaszowska	Nordic walking Aleksandra Kapuściak
31. ŚR.	Taniec terapeutyczny Żaneta Ryszawa	Gimnastyka orientalna Barbara Karpińska