

Jesteś tutaj:

Strona główna

>

Sport

>

Orliki

>

Seniorzy na Orlikach

<https://lublin.eu/sport/orliki/seniorzy-na-orlikach/>

AKTYWNY SENIOR NA ORLIKU



Lepsze samopoczucie i poprawa sprawności ruchowej to główne zalety uprawiania sportu. Zapraszamy wszystkich mieszkańców Lublina w wieku 50+ do udziału w bezpłatnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych organizowanych w ramach akcji „AKTYWNY SENIOR NA ORLIKU”.

Animatory, którzy na co dzień pracują na obiektach sportowych Orlik, opracowali specjalnie dla tej grupy wiekowej zajęcia dostosowane do ich potrzeb. Zajęcia mają na celu zagospodarowanie wolnego czasu, poprawę kondycji oraz integrację środowiska seniorów.

Animatory przygotowali między innymi: zajęcia z tenisa stołowego, gry w bule, gimnastyki, badmintona, tenisa ziemnego, nordic walking, a także w zależności od zainteresowań oraz warunków zdrowotnych seniorów, gry zespołowe. Prowadzący zajęcia zapewniają rozszerzenie oferty w oparciu o sugestie ich uczestników, tak aby każda zainteresowana osoba mogła znaleźć coś dla siebie. Mile widziany jest również udział w zajęciach rodzin i najbliższych seniorów.

Zajęcia prowadzone są w okresie **1 marca – 30 listopada**

soboty w godz. 11.00-12.00

niedziele w godz. 17.00-18.00

Poniżej przedstawiamy miejsca zajęć:

- **Lublin**, ul. Czwartaków 11
adres email:
- **Lublin**, ul. Krasieńskiego 7
adres email:
- **Lublin**, ul. Pogodna 19
adres email:
- **Lublin**, ul. Jagiełły 11
adres email:
- **Lublin**, ul. Rycerska 9
adres email:
- **Lublin**, Aleje Racławickie 7
adres email:
- **Lublin**, ul. Lwowska 11
adres email:
- **Lublin**, ul. Kunickiego 116
adres email:
- **Lublin**, ul. Róży Wiatrów 9
adres email:
- **Lublin**, ul. Wajdeloty 1

adres email:

- **Lublin**, ul. Śliwińskiego 5

adres email:

- **Lublin**, ul. Radzyńska 5

adres email:

- **Lublin**, ul. Tumidajskiego 6

adres email:

2021-01-15 21:36:20