

Jesteś tutaj:

Strona główna

>

Sport

>

Sport w Lublinie

>

Aktywny Senior

<https://www.lublin.eu/sport/sport-w-lublinie/aktywny-senior/>

AKTYWNY SENIOR NA ORLIKU W LUBLINIE



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” od 1 marca do 30 listopada.

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, badmintonu, 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:

- Orlik przy Szkole Podstawowej nr 6, ul. Czwartaków 11
- Orlik przy Szkole Podstawowej nr 29, ul. Wajdeloty 1
- Orlik przy Szkole Podstawowej nr 40, ul. Róży Wiatrów 9
- Orlik przy Szkole Podstawowej nr 42, ul. Rycerska 9
- Orlik przy Szkole Podstawowej nr 43, ul. Śliwińskiego 5
- Orlik przy Szkole Podstawowej nr 52, ul. Władysława Jagiełły 11
- Orlik przy Gimnazjum nr 1, ul. Kunickiego 116
- Orlik przy Gimnazjum nr 2, ul. Lwowska 11
- Orlik przy Szkole Podstawowej nr 57, ul. Krasieńskiego 7
- Orlik przy Gimnazjum nr 14, ul. Pogodna 19
- Orlik przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 1, ul. Radzyńska 5
- Orlik przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4, ul. Tumidajskiego 6a
- Orlik przy Zespole Szkół Chemicznych i Przemysłu Spożywczego, Al. Raławickie 7

