

Senior w dobrej formie!

25 listopada 2024

kategoria:

Aktualności



Seniorzy

W ramach programu Fundacji MultiSport Miasto Czeladź zaprasza wszystkich Seniorów do wzięcia udziału w bezpłatnym programie on-line pn. „Senior w dobrej formie”.

Program oferuje:

- poranne treningi fizyczne dostosowane do potrzeb i możliwości osób starszych,
- wykłady prowadzone przez ekspertów z różnych dziedzin, takich jak fizjologia, dietetyka, psychologia czy turystyka.

Aby wziąć udział w programie wystarczy mieć komputer lub telefon z dostępem do Internetu, by ćwiczyć z trenerami indywidualnie lub w zorganizowanych grupach.

Zajęcia ruchowe emitowane są pięć razy w tygodniu (od poniedziałku do piątku o godz. 8.30), a wykłady raz w tygodniu (w czwartki o godz. 10.00) na platformie ABCsenior.com.

Wszystkie nagrania dostępne są w bibliotece na powyższej platformie, dzięki czemu uczestnicy programu mogą je odtwarzać w dowolnym momencie.

Poniżej linki do kursów w ramach programu „Senior w dobrej formie”:

- **treningi:** <https://abcsenior.com/webinar/senior-w-dobrej-formie/>
- **wykłady:** <https://abcsenior.com/webinar/senior-w-dobrej-formie-wyklady/>.

Serdecznie zapraszamy!

Senior

 **w dobrej
formie**

 **MultiSport**
FUNDACJA

DOŁĄCZ DO PROJEKTU na **ABCsenior.com**

- treningi dla osób dojrzałych
- wykłady
- dostęp do ekspertów

**ZADBAJ
O SWOJE
ZDROWIE**

BEZPŁATNIE!

ONLINE!



Partner:

ABC SENIOR.COM

Projekt
dofinansowany
ze środków:



**Ministerstwo
Sportu i Turystyki**

kategoria: **Powiązane pliki** [1]

format	Nazwa pliku	Data publikacji	Rozmiar	Pobierz
pdf	Senior w dobrej formie.pdf	24-11-25 15:23	2.44MB	pobierz plik: Senior w dobrej formie.pdf