



Grafik zajęć na sezon 2024/2025

Nazwa zajęć	Start zajęć	Dzień	Godziny	Miejsce
Zajęcia dla dzieci i młodzieży				
Badmintona (dla dzieci w wieku 8-13 lat)	2.09.2024 r.	poniedziałki i czwartki	16.00-17.30	hala sportowa GOSiR
Tenis stołowy (dla dzieci w wieku 8-15 lat)	3.09.2024 r.	wtorki i czwartki	16.00-18.00	
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki i gimnastyki	2.09.2024 r.	poniedziałki i piątki	18.00-19.00	
Trio basket (dla dzieci w wieku 10-15 lat)	2.09.2024 r.	poniedziałki i piątki	16.00-18.00	
Szachy (dla dzieci w wieku 8-15 lat)	2.09.2024 r.	poniedziałki i piątki	gr. początkująca: 18.00-19.00 (pon.) 16.00-17.00 (pt.) gr. zaawansowana: 19.00-20.00 (pon.) 17.00-18.00 (pt.)	GOSiR
Zajęcia ruchowe dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością	7.09.2024 r.	soboty	9.00-13.00	sala fitness GOSiR



Zajęcia dla dorosłych

Zdrowy kręgosłup	2.09.2024 r.	poniedziałki i środy	20.00–21.00	sala fitness GOSiR
Rehapilates	3.09.2024 r.	wtorki i piątki	19.30–20.30	GOSiR
TBC	2.09.2024 r.	poniedziałki i środy	19.00–20.00	sala fitness GOSiR
Wzmacnianie i stabilizacja	5.09.2024 r.	czwartki	19.00–20.00	
Body movement – ćwiczenia mobilizujące (rozciąganie)	3.09.2024 r.	wtorki i piątki	18.30–19.30	GOSiR
Pilates	2.09.2024 r.	poniedziałki, środy i piątki	17.00–18.00	
Płaski brzuch	2.09.2024 r.	poniedziałki, środy i piątki	18.00–19.00	
Badminton	2.09.2024 r.	poniedziałki i środy	20.00–22.00	hala sportowa GOSiR
Tenis stołowy	3.09.2024 r.	wtorki i czwartki	18.00–20.00	



Nordic walking	7.09.2024 r.	soboty	8.30–11.30	Ścieżka edukacyjno-sprawnościowa im. Tomasza Hopfera
Zajęcia dla seniorów				
Gimnastyka ciała i umysłu	3.09.2024 r.	wtorki i piątki	9.00–10.00 grupa 1. 10.00–11.00 grupa 2.	plener przed budynkiem GOSiR-u
Rehapilates osteoporozy	4.09.2024 r.	środy	10.00–11.00 grupa 1. 11.00–12.00 grupa 2.	
Aktywny senior	2.09.2024 r.	poniedziałki, środy i piątki	11.00–12.00 (pn.) 13.00–14.00 (śr.) 11.00–12.00 (pt.)	sala fitness GOSiR
Zdrowy kręgosłup	2.09.2024 r.	poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki	10.00–11.00 (pn. i pt.) 13.00–14.00 (wt.) 12.30–13.30 (czw.)	sala fitness GOSiR



Tai chi	2.09.2024 r.	poniedziałki i środy	<p>gr. zaawansowana: 9.00–10.00</p> <p>gr. średnio zaawansowana: 10.00–11.00</p> <p>gr. początkująca: 11.00–12.00</p>	amfiteatr w Parku Zdrojowym
Zumba gold senior	3.09.2024 r.	wtorki, środy i piątki	12.00–13.00	sala fitness GOSiR
Taniec dla seniorów	5.09.2024 r.	czwartki i piątki	<p>gr. początkująca: 9.30–11.00 (czw.) 14.30–16.00 (pt.)</p> <p>gr. zaawansowana: 11.00–12.30 (czw.) 13.00–14.30 (pt.)</p>	
Siłownia	9.09.2024 r.	poniedziałki	<p>10.20–11.20 grupa 1.</p> <p>11.20–12.20 grupa 2.</p>	GOSiR