Przedstawiam otrzymaną propozycję zajęć, z których można będzie skorzystać bezpłatnie, w ramach Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych AKTYWNI+, do którego zostaliśmy jako Uniwersytet Trzeciego Wieku zaproszeni.

Aktualnie prowadzimy zapisy chętnych do przedstawionych wstępnie propozycji zajęć:

1. Zajęcia plenerowe: z ciężarem własnego ciała, kondycyjne, oddechowe dla chcących poruszać się na świeżym powietrzu.
2. Zajęcia zdrowe stawy: elementy pilatesu, core i stretching, wzmacniające cały aparat ruchu dla osób z kontuzjami, z bólem kręgosłupa, dla chcących zadbać o stawy.
3. Zajęcia zdrowe serce: kardiologiczne, wzmacniające układ sercowo-naczyniowy i oddechowy dla osób z chorobami układu sercowo-naczyniowego
4. Zajęcia Senior Fit: cięższe ćwiczenia kondycyjne, z ciężarem, oporem dla bardziej zaawansowanych.
5. Zajęcia odchudzające: lekkie ćwiczenia kondycyjne i oporowe spalające tkankę tłuszczową dla osób chcących zredukować masę ciała.

Z projektu będzie mogło skorzystać 160 seniorów 60+
Zajęcia będą odbywały się w małych grupach średnio 5 osób.
Każda osoba będzie mogła wykorzystać średnio 32 godzin zajęć od maja/czerwca do końca roku.

Wszystkie zajęcia będą prowadzili wykwalifikowani trenerzy dyplomowani lub/i certyfikowani w tym fizjoterapeuci. Uczestnicy dostaną osobiste podstawowe sprzęty treningowe (ciężarki, gumy obciążeniowe) oraz zdrowy poczęstunek na każdych zajęciach.

W związku z brakiem możliwości organizowania w czasie pandemii zajęć na naszym Uniwersytecie, gorąco zachęcam do zgłoszenia się u swoich koordynatorów grup z ramienia Zarządu lub bezpośrednio na telefon MUTW 696 626 524 do dnia 17.03.2021 (środa)

Elzbieta Kwiatkowska