

PROGRAM „FIT jest GIT”

Aktywny Senior w Katowicach



OFERTA MOSiR KATOWICE

RUCH TO ZDROWIE

Zajęcia dla osób 60+

Inicjatywa skierowana do mieszkańców Katowic, którzy chcą zadbać o swoją kondycję pod okiem profesjonalistów.

- Zajęcia w niewielkich grupach (10-20 osób).
- Programy dostosowane do wieku i sprawności fizycznej.
- Opieka wykwalifikowanej kadry trenerskiej i instruktorskiej.

FIT jest GIT!

"Program stworzony z myślą o Twoim kręgosłupie, kondycji i dobrym samopoczuciu każdego dnia."

PROGRAMY TRENINGOWE



Zdrowy kręgosłup

Specjalistyczne treningi wzmacniające, skupione na profilaktyce bólów kręgosłupa oraz poprawie ogólnej stabilizacji ciała.



Fitness

Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami fitnessu, dedykowane osobom rozpoczynającym swoją przygodę z treningiem.



Aquafitness

Bezpieczny trening w wodzie, idealny dla stawów. Dostępny w sezonie letnim dla wszystkich gości basenu.



Zajęcia taneczne

Energetyczne połączenie tańca i fitnessu. Poprawia koordynację i nastrój, prowadzone w grupach 20-osobowych.



Siła i stretching

Treningi rozciągająco-siłowe z wykorzystaniem gum oporowych. Wzmacniają ciało przy zachowaniu pełnego bezpieczeństwa.

OBIEKTY SPORTOWE (CZ. 1)

WEŁNOWIEC

Hala Józefowska

ul. Józefowska 40

- Kręgosłup
- Rozciąganie (gumy)

LIGOTA

Stadion Asnyka

ul. Asnyka 27

- Fitness ogólny
- Zdrowy kręgosłup

BRYNÓW

ORW Rolna

ul. Nasypowa 65

- Aquafitness
- Sezon letni

OBIEKTY SPORTOWE (CZ. 2)

(ZAŁĘŻE

OS Gliwicka

ul. Gliwicka 214

- Siła i stretching
- Zdrowy kręgosłup

(DĄBRÓWKA MAŁA

OS Hetman

ul. Siwka 6

- Zdrowy kręgosłup

(JANÓW

Lodowisko Jantor 2

ul. Nałkowskiej 10a

- Fitness (Kobiety)
- Zdrowy kręgosłup

REJESTRACJA NA ZAJĘCIA

Platforma dostartu.pl

- Kręgosłup: dostartu.pl/zdrowy-kregos-up...
- Fitness: dostartu.pl/fitness-fit-jest-git...
- Siła: dostartu.pl/trening-funkcjonalny...
- Taniec: dostartu.pl/zajecia-taneczne...



Zapisy telefoniczne

504 004 709

Masz pytania? Zadzwoń do nas.



MOSiR
Katowice

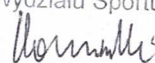


Do zobaczenia na zajęciach!

Podpis jest prawidłowy
Dokument podpisany przez Dariusz
Data: 2026.03.09 14:53:35 CET



Aktywny Senior z MOSiR Katowice

NACZELNIK
Wydziału Sportu

Dawid Kamiński