



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Katowicach

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji pełni kluczową rolę w promocji aktywnego trybu życia mieszkańców. Nasze obiekty sportowe są dostępne dla wszystkich grup wiekowych, od najmłodszych po seniorów.

PROPOZYCJE DZIAŁAŃ MOSiR ZWIĘKSZAJĄCYCH AKTYWNOŚĆ RÓŻNYCH GRUP WIEKOWYCH



MOSiR
Katowice

FESTIWAL BIEGOWY IM. WOJCIECHA KORFANTEGO



**W 2 DNIOWEJ IMPREZIE CO ROKU BIERZE UDZIAŁ 1000 DOROŚŁYCH
I 400 DZIECI**

NAUCZANIE PRZEZ ŚLIZGANIE



CO ROKU NASI INSTRUKTORZY PROWADZĄ BEZPŁATNE ZAJĘCIA NA LODOWISKU W MURCKACH ORAZ NA
SZACUJEMY ŻE W ZAJĘCIACH BIERZE UDZIAŁ OKOŁO 500 OSÓB

FIT JEST GIT



9 LOKALIZACJI

5 RODZAJÓW ZAĘĆ- FITNESS, ZDROWY KRĘGOSŁUP, TANIEC, TRENING FUNKCJONALNY , AQUAFITNESS

PONAD 4500 UCZESTNIKÓW ROCZNIE (OSOBOWEJŚCIA)



ZAPRASZAMY KOBIETY W CIĄŻY ORAZ MAMY PO PORODZIE
NA ZAJĘCIA RUCHOWE

AKTYWNA MAMA PO PORODZIE WTORKI 11:30 - 12.30 AKTYWNY SPACER Z DZIEĆMI lub ZAJĘCIA FITNESS NA MATACH Z DZIEĆMI Park na Muchowcu OS Asnyka	 AKTYWNA MAMA W CIĄŻY CZWARTKI 10:30 - 11:30 NORDIC WALKING lub ZAJĘCIA FITNESS NA MATACH Park na Muchowcu OS Asnyka	
 AKTYWNA MAMA W CIĄŻY WTORKI 10.30 - 11.30 NORDIC WALKING lub ZAJĘCIA FITNESS NA MATACH Park na Muchowcu OS Asnyka	 AKTYWNA MAMA PO PORODZIE CZWARTKI 10.30 - 11.30 AKTYWNY SPACER Z DZIEĆMI lub ZAJĘCIA FITNESS NA MATACH Z DZIEĆMI Park na Muchowcu OS Asnyka	

**Dołącz do nas i zadbaj o swoje zdrowie,
a przy okazji poznaj inne mamy!**

Lokalizacja i forma treningu zależy od warunków atmosferycznych i jest ustalana telefonicznie dzień przed zajęciami.

**ZAPISY JUŻ OD PONIEDZIAŁKU O 9:00.
Online lub pod numerem telefonu: 504 004 709**



FITNESS I NORDIC WALKING

ZAJĘCIA DLA MAM I PRZYSZŁYCH MAM

PONAD 1000 UCZESTNICZEK ROCZNIE (OSOBOWEJŚĆ)

BUDOWANIE SPOŁECZNOŚCI

ZAJĘCIA POD CHMURKĄ I W SALKACH FITNESS

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!



Miejski Ośrodek
Sportu i Rekreacji
w Katowicach