



Wójt Gminy Przesmyki zaprasza Seniorów Gminy Przesmyki (50+)  
na spotkanie w dniu **30 października 2018r.**

pod nazwą „**Gimnastyka dla Seniora – zajęcia ruchowe**”

w ramach projektu „*Kształtowanie aktywnych postaw społecznych  
oraz zwiększenie dostępu do aktywnych form spędzania wolnego czasu  
dla Seniorów Gminy Przesmyki*”

Godz. 9.00 – GOK w Przesmykach

Godz. 13.00 – Świetlica wiejska w Łysowie.

Szczegóły w załączniku.

# Gimnastyka dla Seniora – zajęcia ruchowe (30.10.2018r.)

**Przeprowadzenie pogadanki na temat wpływu ruchu na zdrowie z zaprezentowaniem ćwiczeń dostosowanych do wieku uczestników**

**Poprowadzenie zajęć ruchowych, zakres:**

- zajęcia rozciągające, ukierunkowane na rehabilitację osoby ćwiczącej, poprawiające postawę ciała oraz zwiększające zakres ruchowy.
- zajęcia wzmacniające, ukierunkowane na podniesienie sprawności fizycznej, poprawienie kondycji oraz wzmocnienie mięśni.