

Aktywność fizyczna przez całe życie



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZEZ CAŁE ŻYCIE - NA ORLIKU

UL. SZ. BYDGOSKA/ REJA TEL. 602-273-343	UL. GAGARINA 19 TEL. 531-172-514	UL. POLNA 14 A TEL. 605-781-443	UL. ARMII LUDOWEJ TEL. 694-190-244	UL. UGORY 103-109 TEL. 500-137-433	UL. SZ. LUBICKA/ RYDYGIERA TEL. 782-438-843	UL. ŚWIĘTOPEŁKA 15-25 TEL. 783-998-150	UL. PRZY SKARPIE 4 TEL. 504-715-479
---	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---	--	--

PIŁKA NOŻNA, SIATKÓWKA, KOSZYKÓWKA, SIŁOWNIA, ZUMBA, TURNIEJE, GRY I ZABAWY
DLA DZIECI I DOROSŁYCH / DLA KOBIET I MĘŻCZYZN

MINIMUM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



DZIECI - CODZIENNIE 1 GODZ. RUCHU

MŁODZIEŻ - CODZIENNIE 1 GODZ. RUCHU

DOROSŁI - CODZIENNIE 1/2 GODZ. RUCHU

WETERANI - 3 x W TYGODNIU 1 GODZ. RUCHU

[1]

Toruński Związek TKKF w ramach prowadzonej wspólnie z Wydziałem Sportu i Turystyki Urzędu Miasta Torunia oraz Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji akcji pn. "Aktywność Fizyczna przez całe życie" organizuje szereg zajęć na toruńskich Orlikach. W okresie wakacji szczególnie zachęcamy do udziału w różnego rodzaju zajęciach prowadzonych przez animatorów.

Zajęcia prowadzone przez animatorów skierowane są do chętnym w każdym wieku. Zajęcia prowadzone są w takich dyscyplinach jak: piłka nożna, siatkówka, koszykówka, zajęcia z instruktorem na siłowniach zewnętrznych, zumba, turnieje w grach zespołowych, gry i zabawy.

W akcji biorą udział Orliki zarządzane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Toruniu:

- 1. Centrum Sportowo-Rekreacyjne przy ul. Armii Ludowej
- 2. Kompleks sportowy - ul. Przy Skarpie
- 3. ul. Szosa Bydgoska/Reja
- 4. ul. Świętopełka 15-25
- 5. ul. Polna 14 A

- **6. ul. Gagarina 19**
- **7. ul. Szosa Lubicka/Rydygiera**
- **8. ul. Ugory 103-109**

Terminarz zajęć:

<http://www.maraton.pl/kampanieimprezy/aktywnosc-fizyczna-przez-cale-zycie-masz-wybor/terminarz-zajec/> [2]

Zapisy:

<http://www.maraton.pl/kampanieimprezy/aktywnosc-fizyczna-przez-cale-zycie-masz-wybor/zapisz-sie-na-zajecia/> [3]

Odnosiniki:

[1] <https://www.torun.pl/sites/default/files/aktywnosc.jpg>

[2] <http://www.maraton.pl/kampanieimprezy/aktywnosc-fizyczna-przez-cale-zycie-masz-wybor/terminarz-zajec/>

[3] <http://www.maraton.pl/kampanieimprezy/aktywnosc-fizyczna-przez-cale-zycie-masz-wybor/zapisz-sie-na-zajecia/>