

## UWAGA !!!

### **Warsztaty z zakresu aktywności ruchowej**

„ Ruch to zdrowie – każdy Ci to powie „

W ramach Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych w Powiecie Sieradzkim na lata 2014-2020 Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie organizuje

**warsztaty z zakresu aktywności ruchowej,**

podczas których uczestnicy pod nadzorem instruktora nauczą się jak prawidłowo wykonywać lekką gimnastykę, dostosowaną do ich możliwości i stanu zdrowia.



**Do udziału w warsztatach zapraszamy**

**osoby z niepełnosprawnościami oraz seniorów  
powyżej 60 roku życia mieszkających na terenie powiatu  
sieradzkiego.**

**Pierwsze zajęcia odbędą się 21.05.2019r.**

**w godzinach od 15:00 do 16:00**

**w sali gimnastycznej II LO im. Stefana Żeromskiego  
w Sieradzu**

**Kolejne zajęcia odbędą się w dniu 30.05.2019 r. oraz 06.06.2019 r.**



**Zapisy oraz dodatkowe informacje:**

***Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie***

***ul. Plac Wojewódzki 3, 98-200 Sieradz, pokój 209***

**lub pod numerem telefonu (43) 827-18-07**

**Decyduje kolejność zgłoszeń, liczba miejsc ograniczona!**