

## UWAGA !!!

# Warsztaty z zakresu aktywności ruchowej

W ramach Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych w Powiecie Sieradzkim na lata 2014-2020

### Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu

zachęca do podejmowania aktywności ruchowej podczas pandemii COVID-19 i serdecznie zaprasza do wzięcia udziału w warsztatach 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

mieszkańców powiatu sieradzkiego,  
w szczególności osoby z niepełnosprawnościami oraz seniorów  
powyżej 60 roku życia.

**Pierwsze zajęcia** odbędą się **03.09.2020r.**

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

w sali gimnastycznej II LO im. Stefana Żeromskiego  
w Sieradzu

Kolejne zajęcia odbędą się w dniu 10.09.2020 r. oraz 15.09.2020 r.

W godzinach 16:30 – 17:30

Zapisy oraz dodatkowe informacje:

pod numerem telefonu **514-521-215**

**Obowiązuje reżim sanitarny !!!**

Decyduje kolejność zgłoszeń, liczba miejsc ograniczona!

