Gmina Kłodzko
i Mikroregion Bělá

zapraszają/pozvání
Seniorów Seniorů
na/na

Senior w ruchu...
Warsztaty nordic walking
Senior v pohybu...
Workshopy nordic walking






10, 17 i 24 maja/května 2022 r.
godz./čas 14:00, 14:20 i 15:00

Krosnowice, Jaszkowa Dolna, Wojbórz

W programie/V programu:

Rozgrzewka – gimnastyka ogólnorozwojowa dla seniora/ Rozcvička -gymnastika všeobecného rozvoje pro seniora

Podstawy nordic walking – jak prawidłowo chodzić z kijkami/ Základy nordic walking - jak správně chodit s holemi

Integracyjny spacer po okolicy/ Inkluzivní procházka po okolí

Poczęstunek (napoje, przekąski)/ Občerstvení (nápoje, svačiny)

Warsztaty odbywają się w ramach umowy nr CZ.11.4.120/0.0/0.0/16_008/0002902/199 o dofinansowanie mikroprojektu typu C pn. „Ruch to zdrowie - rusz się po sąsiada. Współpraca seniorów z Polski i Czech" w ramach Funduszu Mikroprojektów w Euroregionie Glacensis Programu Interreg V-A Republika Czeska – Polska

PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020

EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Fundusz Mikroprojektów w Euroregionie Glacensis Program Interreg V-A RCz – PL jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa - Przekraczamy granice