

- [Cennik](#)
- [Nasze akcje](#)
 - [Puławska I i na Halowej Piłki Nożnej](#)
 - [Rowerowa Stolica Polski](#)
 - [Biegni z MOSiR](#)
 - [Aktywne Puławy](#)
- [Nagrody](#)
- [Pogoda](#)
- [Wirtualny Spacer](#)
- [Bezpieczeństwo](#)
- [Do pobrania](#)
- [Kontakt](#)

Bezpłatne zajęcia "Trzymamy Formę!" BO 2023

Ruszamy z kolejnym projektem realizowanym w ramach Budżetu Obywatelskiego 2023

Zajęcia odbywać się będą:

W środy i piątki o godz. 17:00 na Puławskich Błoniach - od strony siłowni na powietrzu (koło baneru informującego o treningach).

W czerwcu, lipcu, sierpniu - zajęcia od godz. 18.00

W niedzielę o godz. 9:00 nordic walking. Spotykamy się przy ulicy Sosnowej przy wejściu do lasu (duży parking przy ulicy).

Razem z [Fundacja BezMiar](#) zachęcamy do udziału w zajęciach "Trzymamy Formę!"



TRZYMAMY FORMĘ

Zapraszamy od marca do listopada 2023 roku

na zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu,
by utrzymać sprawność fizyczną oraz wzmocnić organizm.

Będzie marsz, ćwiczenia ruchowe, oddechowe,
wzmacniające, ogólnorozwojowe oraz nordic walking.



ZAJĘCIA SĄ BEZPŁATNE
PROWADZONE PRZEZ WYKWAŁIFIKOWANYCH INSTRUKTORÓW
NIE TRZEBA SIĘ ZAPISYWAĆ, WYSTARCZY PRZYJŚĆ!

GIMNASTYKA: środy i piątki - godz. 17; czerwiec lipiec, sierpień - godz. 18, Puławskie Błonia
NORDIC WALKING: niedziela - godz. 9, parking przy ulicy Sosnowej

Organizatorzy



Projekt realizowany w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Puławy



Dodana: 15 marzec 2023 12:33 Zmodyfikowana: 15 marzec 2023 12:33



MOSiR w Puławach

ul. Hauke-Bosaka 1

24 - 100 Puławy

biuro@mosir.pulawy.pl

Skype: mosir.pulawy

Tel. 81 458 62 40