

MOS WOLA Warszawa

<http://moswola.pl/mos/aktualnosci/6365,MOS-Wola-wspiera-akcje-Fit-for-life-skierowana-do-seniorow.html>
24.04.2024, 21:00

Strona znajduje się w archiwum.

MOS Wola wspiera akcję „Fit for life...”, skierowaną do seniorów

Akcja „Fit for life Europe – a local HEPA Framework for elderly in european cities and regions” skierowana jest do naszych seniorów. Zapraszamy młodzież MOS Wola do zachęcenia swoich Dziadków - Seniorów do bycia aktywnym fizycznie.

Projekt organizowany jest przez Biuro Sportu m.st. Warszawy a współfinansowany ze środków Unii Europejskiej.

W ramach projektu utworzono stronę internetową

<http://senior.um.warszawa.pl> , która zawiera:

- 🌀 Informacje na temat zajęć sportowo – rekreacyjnych dla seniorów z podziałem na Dzielnice, Ośrodki i aktywności
- 🌀 Dzienniczek aktywności fizycznej
- 🌀 Zestawy ćwiczeń do indywidualnego wykonywania dla seniorów
- 🌀 Ciekawe linki
- 🌀 hale sportowe, pływalnie, boiska, siłownie plenerowe, ścieżki rowerowe, tereny rekreacyjne

MOS Wola popiera działania na rzecz aktywności ruchowej w każdym wieku i zachęca wszystkich do korzystania z



obiektów sportowych powstałych na terenie Dzielnicy i całego miasta. Przy okazji składamy najserdeczniejsze życzenia wszystkim seniorom z okazji zbliżającego się ich święta.

[Poprzedni Strona](#)
[Następny Strona](#)

