

Trener Senioralny – zapisy na zajęcia w ramach wiosennej edycji



Pod koniec lutego startuje wiosenna edycja programu Trener Senioralny. To program bezpłatnych zajęć ruchowych dla osób, które ukończyły 60 lat, realizowany przez Fundację na rzecz AWF w różnych miejscach na terenie Poznania – wśród nich m.in. gimnastyka, joga, ćwiczenia ruchowe w wodzie, zumba, zajęcia wspomagające pracę kręgosłupa oraz zajęcia nordic walking.

W zajęciach mogą uczestniczyć wyłącznie osoby na stałe zamieszkujące na terenie Poznania. Pierwszeństwo w rekrutacji mają osoby zapisane w ubiegłym roku na listę rezerwową oraz te, które w ubiegłym roku nie uczestniczyły w zajęciach.

Prowadzący lub osoba zapisująca na zajęcia ma prawo zweryfikować tożsamość ćwiczących – m.in. poprzez prośbę o okazanie przez ćwiczącego dokumentu tożsamości.

Uwaga!

Zapisy dla poszczególnych grup ruszają w dniu zapisów wyznaczonym przez organizatora – nie ma możliwości wcześniejszego zapisu (ani osobiście, ani telefonicznie – dzwoniąc lub wysyłając SMS-a).

III seria zapisów

Zapisy na zajęcia na siłowniach zewnętrznych:

- os. Tysiąclecia – poniedziałki i czwartki o godz. 8.10,
- os. Rusa – poniedziałki i czwartki o godz. 9.20,
- os. Orła Białego – poniedziałki i czwartki o godz. 10.30,
- park Wieniawskiego – poniedziałki i czwartki o godz. 11.50,
- os. Lecha – wtorki i piątki o godz. 8.00,
- os. Czecha – wtorki i piątki o godz. 9.10,
- ul. Unii Lubelskiej – wtorki o godz. 10.20,
- os. Powstań Narodowych – środy o godz. 7.50 (pierwsze zajęcia odbędą się 5 kwietnia),
- os. Zwycięstwa – piątki o godz. 10.45

Zajęcia rozpoczną się, kiedy zapisze się odpowiednia ilość osób. Pierwsze zajęcia planowane są na 27 lutego.

Zapisy: rajmund.trener@gmail.com, tel. 668 486 882.

- [Aktualizacja informacji o II serii zapisów](#)

II seria zapisów

Zapisy na zajęcia, które ruszają od 28 lutego – wyłącznie poprzez wysłanie SMS-a numer tel. 791 874 022 w terminach:

- od 22 lutego, od godz. 12.00 – dla nowych uczestników,
- 24 lutego, od godz. 12.00 – dla osób, które brały udział w projekcie w zeszłym roku;

W wiadomości należy podać: dzień, godzinę i nazwę zajęć oraz imię, nazwisko i numer telefonu (w przypadku gdy jest inny niż ten, z którego został wysłany SMS).

Grafik zajęć:

Poniedziałek

Klub Krąg, ul. Dmowskiego 37, zajęcia ruszają 6 marca

- godz. 11:30 – Zdrowy Kręgosłup
- godz. 12.30 – Zumba Gold
- godz. 13.30 – Zdrowy Kręgosłup

Wtorek

Klub Raszyn, ul. Rynarzewska 9, zajęcia ruszają 6 marca

- godz. 10.00 – Zumba Gold
- godz. 11.00 – Zdrowy Kręgosłup

Lasek Marceliński, zajęcia ruszają 28 lutego

- godz. 9.00 – nordic walking
- godz. 10.15 – nordic walking

Dom Tramwajarza, sala amarantowa, ul. Słowackiego 19/21, zajęcia ruszają 28 lutego

- godz. 14.00 – Gimnastyka 60+
- godz. 15.00 – Zdrowy Kręgosłup

Środa

Klub Seniora 82, ul. Krakowska 10, zajęcia ruszają 1 marca

- godz. 14.30 – Gimnastyka 60+

Czwartek

Klub Kopernik, ul. Newtona 14, zajęcia ruszają 2 marca

- godz. 10.30 – Gimnastyka 60+
- godz. 11.30 – Zdrowy Kręgosłup

Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11, zajęcia ruszają 2 marca

- godz. 10.00 – Gimnastyka 60+
- godz. 11.00 – Zumba Gold
- godz. 12.00 – Zdrowy Kręgosłup

Piątek

Żurawiniec, parking obok przystanku „Kupały”, zajęcia ruszają 3 marca

- godz. 9.00 – nordic walking (większa intensywność)
- godz. 10.15 – nordic walking

Dom Dźwięku, ul. Sikorskiego 17/18, zajęcia ruszają 3 marca

- godz. 11.00 – Gimnastyka 60+
- godz. 12.00 – Zdrowy Kręgosłup

Niedziela

Żurawiniec, od strony placu zabaw, zajęcia ruszają 5 marca

- godz. 8.30 – nordic walking
-

I seria zapisów

ACK TROPS (ul. Św. Rocha 9): Zajęcia taneczno-gimnastyczne, Aktywny Senior, Zdrowy Kręgosłup, Joga, Zajęcia „Cognicise – ćwicz i myśl!”

Zajęcia taneczno-gimnastyczne

- grafik: poniedziałek – godz. 8.00-9.00, 9.00-10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00, piątek – godz. 8.00-9.00, 9.00- 10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00,
- zapisy: od 13 lutego od godz. 9.00 (u Przemysława Kwarty), zgłoszenia wyłącznie za pomocą SMS-a, który należy wysłać na numer tel. 601 775 786, podając w treści imię i nazwisko, dzień i godzinę zajęć oraz telefon komórkowy, zgłoszenia będą potwierdzone.

Aktywny Senior i Zdrowy Kręgosłup

- grafik: czwartek, godz. 10.00-11.00 – Aktywny Senior, godz. 11.00-12.00 – Zdrowy Kręgosłup, godz. 12.00-13.00 – Zdrowy Kręgosłup, godz. 13.00-14.00 – Aktywny Senior, godz. 14.00-15.00 – Zdrowy Kręgosłup, godz. 15.00-16.00 – Zdrowy Kręgosłup,
- zapisy: od 13 lutego od godz. 9.00, zgłoszenia wyłącznie przez tel.: 605 822 164.

Zajęcia „Cognicise – ćwicz i myśl!”

- grafik: poniedziałek – godz. 12.00-13.00, 13.00-14.00, 14.00-15.00, 15.00-16.00, 16.00-17.00, środa – godz. 8.00-9.00, 9.00-10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00, 12.00-13.00,
- zapisy: od 13 lutego od godz. 9.00, zgłoszenia wyłącznie przez tel.: 609 293 439 (Roman Celka), 728 387 237 (Jan Adamczyk).

Joga i Zdrowy Kręgosłup

- grafik: wtorek – godz. 8.00- 9.00 – Joga, godz. 9.00-10.00 – Zdrowy Kręgosłup, czwartek – godz. 8.00-9.00 – Joga, godz. 9.00-10.00 – Zdrowy Kręgosłup,
- zapisy: od 13 lutego od godz. 9.00, zgłoszenia wyłącznie przez tel.: 512 307 200 (Anna Maciaszczyk).

Basen AWF (CITYZEN), ul. Droga Dębińska 10c:

- grafik: poniedziałek – godz. 9.30-10.15 – Aquafitness, godz. 10.15-11.00 – Aquafitness, godz. 11.00-11.45 – Aquafitness, godz. 11.15 – 12. 15 – FIT +60, godz. 11.45-12.30 – Aquafitness, godz. 12.15 – 13.15 – FIT +60, godz. 13.15-14.15 – FIT +60, godz. 16.00-17.00 – Spinning, wtorek –

godz. 8.00-8.45 – Aquafitness, godz. 8.45-9.30 – Aquafitness, godz. 9.30-10.15 – Aquafitness, godz. 11.15-12.15 – FIT +60, godz. 12.15-13.15 – FIT +60, godz. 14.00-14.45 – Aquafitness, godz. 14.45-15.30 – Aquafitness, środa – godz. 9.15-10.15 – FIT +60, godz. 10.15-11.15 – FIT +60, czwartek – godz. 8.00-8.45 – Aquafitness, godz. 8.45-9.30 – Aquafitness, godz. 9.15-10.15 – FIT +60, godz. 12.15-13.15 – FIT +60, godz. 13.15-14.15 – FIT +60, piątek – godz. 8.00-8.45 – Aquafitness, godz. 8.45-9.30 – Aquafitness, godz. 9.15-10.15 – FIT +60, godz. 9.30-10.15 – Aquafitness, godz. 10.15-11.15 – FIT +60, godz. 11.00-11.45 – Aquafitness, godz. 11.15-12.15 – FIT +60, godz. 11.45-12.30 – Aquafitness, godz. 12.15-13.15 – FIT +60,

- zapisy: dla osób, które nie uczestniczyły w programie w ubiegłym roku, od 13 lutego od godz. 5.45, dla pozostałych osób – od 20 lutego od godz. 5.45 (otwarcie obiektu), zgłoszenia wyłącznie przez tel.: 725 355 310, 725 355 311, 725 355 312.

Pływalnia Miejska Winogrody (os. Zwycięstwa 124): Zajęcia Aquafitness

- grafik: poniedziałek – godz. 8.30-9.15, godz. 9.15-10.00, środa – godz. 8.30-9.15, godz. 9.15-10.00, godz. 10.00-10.45, godz. 10.45-11.30, godz. 11.30-12.15, czwartek (od połowy marca) – godz. 9.15-10.00, 10.00-10.45, 10.45-11.30, 11.30-12.15,
- zapisy dla osób, które nie uczestniczyły w programie w ubiegłym roku, od 13 lutego od godz. 6.00 (otwarcie obiektu), dla pozostałych osób – od 20 lutego od godziny 6.00 (otwarcie obiektu), zapisy tylko osobiście w wyznaczonym przez organizatorów dniu.

Pływalnia Miejska Rataje (os. Piastowskie 55a): Zajęcia Aquafitness

- grafik: poniedziałek – godz. 13.00-13.45, 13.45-14.30, 14.30-15.15, wtorek – godz. 13.00-13.45, środa – godz. 13.45-14.30, czwartek – godz. 14.00-14.45, 14.45-15.30, piątek – godz. 13.00-13.45, 13.45-14.30, niedziela – godz. 10.00-10.45, 10.45-11.30, 11.30-12.15,
- zapisy: dla osób, które nie uczestniczyły w programie w ubiegłym roku, od 20 lutego od godz. 10.00 do 18.00, dla pozostałych osób – od 23 lutego od godz. 10.00 do 18.00, zapisy tylko osobiście w wyznaczonym przez organizatorów dniu.

Basen uniwersytecki (UAM, ul. Zagajnikowa 9): Zajęcia Aqua Senior

- grafik: środa – godz. 8.00-8.45, 8.45-9.30, piątek – godz. 8.00-8.45, 8.45-9.00,
- zapisy: dla osób, które nie uczestniczyły w programie, od 20 lutego od godz. 6.00, dla pozostałych osób od 25 lutego od godz. 6.00, zapisy wyłącznie przez tel.: 606 813 909.

Pływalnia Miejska Atlantis (os. Stefana Batorego 101): Zajęcia Aqua Senior

- grafik: poniedziałek – godz. 9.00-9.45, 9.45-10.30, 10.30-11.15, piątek – 9.45-10.30, 10.30-11.15,
- zapisy: dla osób, które nie uczestniczyły w programie w ubiegłym roku od 20 lutego od godz. 8.00, dla pozostałych osób – od 23 lutego od godz.

8.00, zapisy tylko osobiście w wyznaczonym przez organizatora dniu.

Projekt Trener Senioralny finansowany jest ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego na 2023 rok.

Szczegóły:

- Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, ul. Królowej Jadwigi 27/39, tel. 61 835 50 50
- [Trener Senioralny: Facebook](#)
- [Trener Senioralny: strona internetowa](#)