

Przystanek Dartera dla seniorek i seniorów



Po licznie odwiedzanych warsztatach darterskich organizowanych we współpracy z Miastem Poznań, Przystanek Dartera zaprasza seniorki i seniorów na kolejne wydarzenia pod Rondo Kaponiera.

Harmonogram wydarzeń:

Gimnastyka z elementami pilatesu:

- każdy wtorek, godz. 11.00
- wstęp: 20 zł
- obowiązują zapisy tel. 510 272 083
- uczestnicy proszeni są o przyniesienie własnej maty

Spotkania prowadzone są przez instruktorkę pilatesu. To propozycja ćwiczeń łączących bezpieczny ruch z elementami ćwiczeń oddechowych. Podczas zajęć uczestnicy m.in.: zadbają o kręgosłup, wzmacniając mięśnie głębokie, zmniejszą dolegliwości bólowe i zwiększą swoją mobilność. Po ćwiczeniach organizatorzy zapraszają na kawę i herbatę.

[Więcej informacji: Facebook](#)

Dart & Kawka w samo południe:

- każdy czwartek, godz. 12.00
- wstęp: 20 zł
- obowiązują zapisy tel. 510 272 083

Osią senioralnego wydarzenia jest dart. Uczestnicy rozpoczną rozgrzewką, po której nastąpi gra. Po zakończeniu rozgrywki, organizatorzy zapraszają na kawę i herbatę.

[Więcej informacji: Facebook](#)

Fajfy, czyli potańcówka retro:

- 27 kwietnia i 11 maja, godz. 17.00
- wstęp: 20 zł

Potańcówki z muzyką z dawnych lat. Organizatorzy zapraszają osoby młode duchem, które chcą odbyć sentymentalną podróż do czasów dawnych prywatek. W cenie organizator zapewnia kawę i herbatę. Można także przynieść własne przekąski.

[Więcej informacji: Facebook](#)

Przystanek Dartera znajduje się na rondzie Kaponiera, na poziomie -2 tuż przy podziemnym przystanku tramwajowym PST.

Szczegóły:

- Kontakt: Przystanek Dartera, Rondo Kaponiera, tel. 607 415 412
| [Przystanek Dartera: Facebook](#) | [Przystanek Dartera: strona internetowa](#)