



TRENUJ Z NAMI- AKTYWNA POLITECHNIKA

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Politechniki Częstochowskiej zaprasza pracowników wraz z rodzinami oraz studentów, do aktywnego spędzania czasu wolnego od pracy i nauki.

Proponujemy udział w następujących zajęciach rekreacyjnych:

- Trening funkcjonalny- zajęcia będą odbywały się co dwa tygodnie w sali fitness Studium WFIS przy ulicy Dąbrowskiego 71.



- Trening biegowy- zajęcia będą się odbywały co dwa tygodnie na terenie Częstochowy. Zajęcia dla początkujących i zaawansowanych.



- Fitness- zajęcia będą się odbywały co dwa tygodnie w sali fitness Studium WFIS przy ulicy Dąbrowskiego 71.



- Nordic walking- zajęcia będą odbywały się co dwa tygodnie na terenie Częstochowy, ustalenia pomiędzy osobą prowadzącą, a grupą.



- Chi-kung- (dalekowschodnie ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe) zajęcia będą odbywały się co dwa tygodnie w sali fitness Studium WFIS przy ulicy Dąbrowskiego 71.



- Piłka siatkowa mężczyzn (pracownicy wraz z synami, wiek od 16 lat) zajęcia będą się odbywały raz w tyg. w hali Studium WFIS przy alei Armii Krajowej 23/25



- Koszykówka zajęcia będą się odbywały co dwa tygodnie w hali Studium WFIS przy alei Armii Krajowej 23/25



Dodatkowo

- Zajęcia z tenisa ziemnego dla dzieci pracowników Uczelni max. wiek 14 lat , sala Studium WFiS aleja Armii Krajowej 23/25.



- **Raz w miesiącu kadra Studium WFiS zaprasza na dzień otwarty ze sportem dla całych rodzin pracowników Politechniki Częstochowskiej.**

Zapisy do grup będą przyjmowane w Studium WFiS w pokoju numer 14 w godzinach 9:00-14:00 w dniach 07.05.2018r.- 17.05.2018r. Każdy z uczestników zajęć zobowiązany jest do podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego.