

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ

Akademii Aktywnego Rydułtowika 2023  
obowiązuje od 21.03.2023

Lp.	RODZAJ ZAJĘĆ	KONTAKT Z PROWADZĄCYM	Miejsce realizacji zajęć	Data rozpoczęcia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	<b>SLOW JOGGING</b> start 07.04.2023	<b>MAREK WYSTYRK 501 275 095</b> <b>ARKADIUSZ MUCZYŃ 536 944 133</b>	Zbiórki grupy biegowej na TĘŻNI przy zbiorniku Machnikowiec lub innym miejscu zaproponowanym przez organizatora. Informacja na stronie AAR 2023 (Facebook)						18 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>
3	<b>AEROBIC start 21.03.2023</b> <b>UWAGA : WŁASNE</b> <b>KARIMATY !!!</b>	<b>AGELIKA PLUTA 608 319 338</b> <b>KARINA CZEKAŁA 792 830 817</b>	ROSIR ul. Bema 126 c			10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>			
3	<b>NORDIC WALKING</b> start 07.04.2023	<b>JOLANTA MILERT</b> tel. 695 282 108	ROSIR (zbiórka na parking przy hali ROSIR "KS Naprzód") ul. Bema 126 c			17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>			
4	<b>SENIORIADA 2023</b> 16.09.2023	<b>MAREK WYSTYRK</b> 501 275 095	Hala sportowa w SP 1						
5	<b>WYCIECZKI ROWEROWE</b>	<b>ADAM MESLIK</b> 509 324 624	Miejsca oraz terminy wycieczek będą ustalone z prowadzącym. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z Panem Adamem Meslikiem						