



**ŻYJMY ZDROWO
NA SPORTOWO**

**HALA OSiR
WTORKI
godz. 19.00**

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA
BADMINTONA
DLA SENIORÓW 50+**



Projekt "Żyjmy Zdrowo - na Sportowo" powstał z myślą o wszystkich seniorach, którzy tak jak my uważają, że badminton jest świetnym sposobem na aktywne spędzanie czasu wolnego oraz pragną poznać tajniki tego coraz bardziej popularnego w Polsce sportu. Skierowany jest on do mieszkańców Gminy Staszów w wieku 50+.

Naszym celem jest promowanie sportu wśród osób starszych oraz zachęcanie ich do rozpoczęcia lub zachowania aktywności fizycznej poprzez udział w zajęciach rekreacyjno - ruchowych.

Spotykamy się **w każdy wtorek (od 28 maja do 15 listopada)** w Hali Sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji w Staszowie **o godzinie 19:00**. Zajęcia badmintonu prowadzi doświadczony instruktor badmintonu. Intensywność zajęć dostosowana jest do grupy docelowej. Nasz projekt to fantastyczna forma spędzania wolnego czasu wśród rówieśników o podobnych zainteresowaniach oraz dostosowana dla danego wieku forma rywalizacji.

Uczestnicy zajęć mają możliwość rozwoju umiejętności sportowych i współpracy w grupie. Na zakończenie projektu wezmą udział w listopadowym turnieju badmintonu organizowanym przez Stowarzyszenie Sigma Staszów, włączonego w program obchodów Narodowego Święta w naszej gminie.

Projekt współfinansowany jest przez Marszałka Województwa Świętokrzyskiego - Andrzeja Bętkowskiego.

By odkryć tą formę aktywności i ćwiczyć, bawiąc się jednocześnie, bez dużych wyrzeczeń, łatwo i przyjemnie rozwijać swoją kondycję i sprawność fizyczną, poprawiać jakość swego życia, wystarczy przyjść we wtorek o godz. 19:00 do Hali OSiR na bezpłatne zajęcia w ramach projektu "Żyjmy Zdrowo - na Sportowo".

Źródło: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Staszowie
