



**Magiczny  
Kraków**

## **Siłownia dla seniorów przy ul. Bulwarowej**

2017-07-13

**Ruch jest najlepszą receptą na długie zdrowie i radość życia! Dlatego w programie Bulwar(t)u Sztuki pomyślano też o paśmie rekreacyjno-sportowym. Co tydzień w poniedziałek o godz. 18 na nowo powstałej siłowni nad Zalewem Nowohuckim odbywają się zajęcia dla seniorów. I tak aż do 7 sierpnia. Zapraszamy!**

Zajęcia są skierowane do wszystkich seniorów, którym brakuje ruchu albo po prostu chcą oderwać się od codziennych obowiązków i poszukują nowej pasji na emeryturze. Wykorzystując dostępne urządzenia na nowo powstałej siłowni nad zalewem, prowadzący pokaże, jak pozostać aktywnym przez cały rok, utrzymać sprawność i zadbać o zdrowie. Seniorzy ćwiczą pod okiem Jakuba Bema, realizującego działania sportowe w Centrum Aktywnego Seniora przy Fundacji Nowe Centrum.