



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie

# Zajęcia fitness i na siłowni dla młodzieży - 14.01.2023

Zapraszamy młodzież 15+

na organizowane przez Fundację im. Michalskich zajęcia w ramach Akademii Active Life w dniu 14.01.2023 r. (sobota) w godzinach 12:00 - 15:00.

Zajęcia prowadzone przez profesjonalnych trenerów pod czujnym okiem psychologów.

Plan zajęć:

PIERWSZE KROKI NA SIŁOWNI

Rodzaje wykonywanych zajęć fitness i techniki stosowane na siłowni

Zajęcia praktyczne w grupach: FITNESS i SIŁOWNIA

Dla osób, które jeszcze chciałyby się przyłączyć do Akademii, udostępniono formularz zgłoszeniowy:

<https://forms.gle/yrrNUGs5nC7ua3YS8>

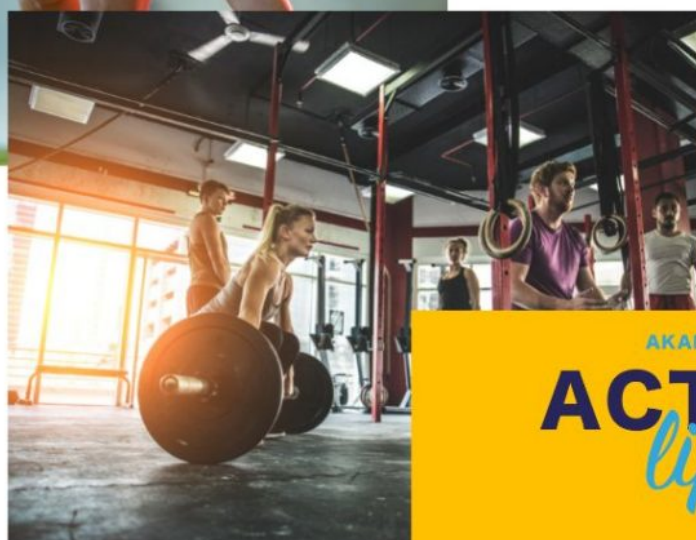
**bezpłatne  
zajęcia**



**14.01.2023  
12:00-15:00**



**fitness  
i siłownia**



AKADEMIA  
**ACTIVE**  
*life*