

Projekt pn. „Kreujemy+Rozwijamy+Ożywiamy+Stymulujemy+Nakreślamy+Odmieniamy=KROSNO” realizowany w ramach Programu Rozwój Lokalny, współfinansowany w 85% ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

„Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**”

## SAMOOBRONA

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ

**Termin: wrzesień 2023 – luty 2024**

**Czas trwania zajęć: 90 min**

**Kategoria wiekowa: powyżej 25 lat**

**Miejsce: Sala Gimnastyczna Zespół Szkół Elektrycznych i Ogólnokształcących w Krośnie, ul. Rzeszowska 10.**

**Instruktor prowadzący zajęcia: Adam Buczyński**

<b>Grupa</b>	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>1</b>			<b>16:00 – 17:30</b>		
<b>2</b>			<b>17:30 – 19:00</b>		
<b>3</b>					<b>16:00 – 17:30</b>
<b>4</b>					<b>17:30 – 19:00</b>

Projekt pn. „Kreujemy+Rozwijamy+Ożywiamy+Stymulujemy+Nakreślamy+Odmieniamy=KROSNO” realizowany w ramach Programu Rozwój Lokalny, współfinansowany w 85% ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

„Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**”

## PLYWANIE

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ

**Termin: sierpień 2023 – luty 2024**

**Czas trwania zajęć: 45 min**

**Kategoria wiekowa: 10-13, 14-18, 19-30, 31-50, powyżej 50 lat**

**Miejsce: Zespół Krytych Pływalni w Krośnie, ul. Wojska Polskiego 45A.**

**Instruktor prowadzący zajęcia: Iwona Zajchowska**

Grupa	Kategoria wiekowa	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1	10-13 lat						11:00 – 11:45
2	14-18 lat						11:45 – 12:30
3	50+ lat			18:45 – 19:30			
4	31-50 lat			19:30 – 20:15			
5	19-30 lat			20:15 – 21:00			

Projekt pn. „Kreujemy+Rozwijamy+Ożywiamy+Stymulujemy+Nakreślamy+Odmieniamy=KROSNO” realizowany w ramach Programu Rozwój Lokalny, współfinansowany w 85% ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

„Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**”

## WSPINACZKA NA SZTUCZNEJ ŚCIANIE

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ

**Termin: wrzesień 2023 – luty 2024**

**Czas trwania zajęć: 90 min**

**Kategoria wiekowa: 13-25 lat**

**Miejsce: Sala Gimnastyczna II Liceum Ogólnokształcące w Krośnie, ul. Kisielewskiego 18.**

**Instruktor prowadzący zajęcia: Łukasz Jakóbkiewicz**

Grupa	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1			16:00 – 17:30		
2			17:30 – 19:00		
3			19:00 – 20:30		
4				17:30 – 19:00	
5				19:00 – 20:30	

Projekt pn. „Kreujemy+Rozwijamy+Ożywiamy+Stymulujemy+Nakreślamy+Odmieniamy=KROSNO” realizowany w ramach Programu Rozwój Lokalny, współfinansowany w 85% ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

„Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**”

**TENIS ZIEMNY**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
**Termin: czerwiec 2023 – październik 2023**  
**Czas trwania zajęć: 90 min**  
**Kategoria wiekowa: open**

**Miejsce: Korty Tenisowe Odkryte MOSiR w Krośnie, ul. Bursaki 41**

**Instruktor prowadzący zajęcia: Andrzej Sobota**

<b>Grupa</b>	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>1</b>	<b>16:00 – 17:30</b>				
<b>2</b>	<b>17:30 – 19:00</b>				
<b>3</b>			<b>16:00 – 17:30</b>		
<b>4</b>			<b>17:30 – 19:00</b>		

Projekt pn. „Kreujemy+Rozwijamy+Ożywiamy+Stymulujemy+Nakreślamy+Odmieniamy=KROSNO” realizowany w ramach Programu Rozwój Lokalny, współfinansowany w 85% ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

„Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**”

## ZUMBA

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ

**Termin: czerwiec 2023 – luty 2024**

**Czas trwania zajęć: 90 min**

**Kategoria wiekowa: open**

**Miejsce: Sala Gimnastyczna EUROGYM w Krośnie, ul. Bursaki 45.**

**Instruktor prowadzący zajęcia: Marzena Szmyd**

Grupa	Termin	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	czerwiec 2023 – lipiec 2023	16:00 – 17:30				16:00 – 17:30
2	lipiec 2023 – sierpień 2023		16:00 – 17:30		16:00 – 17:30	
3	lipiec 2023 – wrzesień 2023	16:00 – 17:30				16:00 – 17:30
4	wrzesień 2023 – luty 2024	16:00 – 17:30				16:00 – 17:30
5	styczeń 2024 - luty 2024	16:00 – 17:30				16:00 – 17:30

Projekt pn. „Kreujemy+Rozwijamy+Ożywiamy+Stymulujemy+Nakreślamy+Odmieniamy=KROSNO” realizowany w ramach Programu Rozwój Lokalny, współfinansowany w 85% ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

„Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**”

## JOGA

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ

**Termin: czerwiec 2023 – luty 2024**

**Czas trwania zajęć: 90 min**

**Kategoria wiekowa: open**

**Miejsce: Hala Widowiskowo-Sportowa MOSiR w Krośnie, ul. Bursaki 29.**

**Instruktor prowadzący zajęcia: Aleksandra Krężalek**

Grupa	Termin	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1	czerwiec 2023 - wrzesień 2023			9:30 – 11:00			
2	czerwiec 2023 - wrzesień 2023			16:00 – 17:30			
3	październik 2023 -styczeń 2024			9:30 – 11:00			
4	październik 2023 -styczeń 2024			16:00 – 17:30			
5	listopad 2023 - luty 2024						12:00 – 13:30

Projekt pn. „Kreujemy+Rozwijamy+Ożywiamy+Stymulujemy+Nakreślamy+Odmieniamy=KROSNO” realizowany w ramach Programu Rozwój Lokalny, współfinansowany w 85% ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

„Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**”

**NORDIC WALKING**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
**Termin: czerwiec 2023 – październik 2023**  
**Czas trwania zajęć: 90 min**  
**Kategoria wiekowa: open**

**Miejsce: Stadion MOSiR Krosno, ul. Bursaki 45.**  
**Instruktor prowadzący zajęcia: Tomasz Wójtowicz**

Grupa	Termin	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	czerwiec 2023 - wrzesień 2023		15:00 – 16:30			
2	czerwiec 2023 - wrzesień 2023		16:30 – 18:00			
3	lipiec 2023 - październik 2023			15:00 – 16:30		
4	lipiec 2023 - październik 2023			16:30 – 18:00		

Projekt pn. „Kreujemy+Rozwijamy+Ożywiamy+Stymulujemy+Nakreślamy+Odmieniamy=KROSNO” realizowany w ramach Programu Rozwój Lokalny, współfinansowany w 85% ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

„Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**”

## CROSSFIT

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ

**Termin: czerwiec 2023 – luty 2024**

**Czas trwania zajęć: 90 min**

**Kategoria wiekowa: powyżej 18**

**Miejsce: Hala Widowiskowo-Sportowa MOSiR w Krośnie, ul. Bursaki 29.**

**Instruktor prowadzący zajęcia: Daniel Hlouszek**

Grupa	Termin	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1	czerwiec 2023 - październik 2023			17:30 – 19:00			
2	lipiec 2023 - listopad 2023	17:00 – 18:30					
3	wrzesień 2023 - styczeń 2024						9:00 – 10:30
4	wrzesień 2023 - styczeń 2024						10:30 – 12:00
5	październik 2023 - luty 2024			17:30 – 19:00			