

Zajęcia dla Seniorów oraz warsztaty Dorosłych

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Mroczy serdecznie zaprasza seniorów oraz osoby dorosłe do udziału w nowych zajęciach rekreacyjnych i artystycznych, które ruszają już od 1 października 2025 r.

Zadbaj o swoje zdrowie, rozwijaj pasje i spędzaj czas w miłej atmosferze.

ZAJĘCIA DLA SENIORÓW

Mamy coś specjalnego dla wszystkich seniorów, którzy chcą być aktywni, pełni energii i uśmiechu.

Miejsce: Hala Widowiskowo-Sportowa w Mroczy

Terminy:

Poniedziałki, godz. **10:00** – Taniec dla seniorów

Środy, godz. **10:00** – Fitness dla seniorów

Koszt: tylko **10 zł** miesięcznie za każde zajęcia.

To doskonała okazja, by zadbać o formę, poprawić kondycję i spotkać się w gronie rówieśników.

WARSZTATY PLASTYCZNE DLA DOROSŁYCH

Dla osób dorosłych przygotowaliśmy cykliczne warsztaty plastyczne, które będą odbywać się raz w miesiącu.

Miejsce: Hala Widowiskowo-Sportowa w Mroczy

Termin pierwszych zajęć:

16 października (czwartek), godz. **18:30**

Koszt udziału: **30 zł** za każde spotkanie

Kolejne spotkania zaplanowane są na listopad i grudzień.

Zajęcia poprowadzi Anna Żydek – zapisy bezpośrednio u instruktorki, szczegóły na plakacie.

UWAGA! Liczba miejsc ograniczona – nie zwlekaj z zapisami.

Zachęcamy do udziału wszystkich chętnych – to idealna okazja, by spróbować czegoś nowego, odpocząć od codzienności i nawiązać nowe znajomości. Do zobaczenia na zajęciach.



**MIEJSKO-GMINNY OŚRODEK KULTURY
I REKREACJI W MROČZY
ZAPRASZA
SENIORÓW NA ZAJĘCIA**

Poniedziałek:

Taniec

Godz: 10:00

Hala

**Widowiskowo-Sportowa
w Mroczy**

Środa:

Fitness

Godz: 10:00

Hala

**Widowiskowo-Sportowa
w Mroczy**

**Koszt jednych zajęć
na miesiąc 10 zł**

Zapisy:

**Instruktor: Anna Żydek
tel. 607-946-043**



**Zaczynamy
1 PAŹDZIERNIKA**



Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Mroczu

Zaprasza na:

Warsztaty artystyczne dla DOROSŁYCH

Startujemy w Październiku

Miejsce spotkań:

Mrocza: Hala Widowiskowo-Sportowa

Zajęcia raz w MIESIĄCU

GRAFIK ZAJĘĆ:

- Październik:

16.10.2025 r.

Malowanie Toreb

- Listopad:

20.11.2025 r.

Obraz z Paper Mache

- Grudzień:

18.12.2025 r.

Świąteczne Warsztaty

godz. 18:30



Obowiązują zapisy na zajęcia

Liczba miejsc ograniczona

Koszt jednych zajęć: 30 zł

Instruktor: Anna Żydek

tel. 607-946-043