

KŁODZKO - „Aktywny Senior” wystartował. Co wtorek ruch i integracja

Napisano dnia: 2026-09-29 11:58:36



(Inf. zewn.). **Pierwsze zajęcia w ramach inicjatywy „Aktywny Senior” odbyły się w ostatni wtorek września na kłodzkim stadionie. To początek cyklicznych, bezpłatnych spotkań, które mają zachęcić do ruchu, zadbania o zdrowie i wspólnego spędzania czasu.**



Zajęcia organizowane przez kłodzką spółkę ZAMG i Ośrodek Sportu i Rekreacji będą odbywały się w każdy wtorek o godz. 11:00. Uczestnicy spotykają się na stadionie przy ul. Sportowej, obok lodowiska, gdzie ćwiczenia prowadzi profesjonalny trener. Po wspólnej aktywności na seniorów czeka także słodki poczęstunek w Restauracji Sportowej.

*- Bardzo się cieszę, że możemy realizować inicjatywę, która łączy zdrowie, aktywność i integrację. To świetny przykład na to, że na ruch nigdy nie jest za późno – podkreśla burmistrz **Michał Piszko**.*



Udział w zajęciach jest bezpłatny. Więcej informacji na temat inicjatywy można uzyskać pod numerem telefonu 74 865 49 50.

Opr. **(bp)**

Fot. **UM w Kłodzku**