

Senior w formie - bezpłatne treningi dla mieszkańców Torunia



Senior w formie - bezpłatne treningi dla mieszkańców Torunia

Data publikacji

25.03.2026 13:49

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej zaprasza seniorów do udziału w bezpłatnych zajęciach ruchowych realizowanych w ramach projektu „Senior w formie - instruktaż ćwiczeń i zdrowe nawyki żywieniowe na co dzień”.

Program realizowany jest od lutego do końca 2026 roku i ma charakter prozdrowotny, edukacyjny oraz integracyjny. Jego celem jest zachęcenie osób starszych do regularnej aktywności fizycznej, poprawy kondycji oraz wprowadzenia zdrowych nawyków w codziennym życiu.

Zajęcia odbywają się na toruńskich siłowniach zewnętrznych: na Placu Cyrkowym oraz przy ul. Świętopełka. Każdy trening trwa około 60 minut i prowadzony jest przez instruktorów, którzy uczą bezpiecznego korzystania z urządzeń oraz właściwej techniki ćwiczeń.

Udział w zajęciach jest bezpłatny, a zapisy prowadzone są na pojedyncze treningi. Projekt skierowany jest do wszystkich seniorów, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej.

Szczegółowe informacje oraz link do zapisów [tutaj](#).

Źródło:

https://www.tkkftorun.pl/?view=article&id=520&catid=63&fbclid=IwY2xjawQvbc5leHRuA2FibQIxMABicmlkETBtSWIyblIJVXpjbzzhCAYyjwswvv3spcXZqP6fmFDdJwQuoOk0_aem_dfOJZy5PaaQUFhdtHEbMwg

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/zdrowy-mezczyzna-fitness-zdrowie-5067946/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)