

Program Fundacji MultiSport "Senior w Dobrej Formie"

Wystarczy mieć komputer lub telefon z dostępem do Internetu, by ćwiczyć z trenerami indywidualnie lub w zorganizowanych grupach, do czego bardzo zachęcamy!

„Senior w dobrej formie” to realizowany on-line program, w którym oferowane są:

- poranne treningi fizyczne dostosowane do potrzeb i możliwości osób starszych,
- wykłady prowadzone przez ekspertów z różnych dziedzin, takich jak fizjologia, dietetyka, psychologia czy turystyka.

Projekt ruszył **10 października** i potrwa do połowy kwietnia przyszłego roku. Zajęcia ruchowe emitowane są 5 x w tygodniu (**poniedziałek-piątek godz.8.30**), a wykłady 1 x w tygodniu (czwartki godz.10.00) na platformie [ABCsenior.com](https://abcsenior.com). Wszystkie nagrania są dostępne w bibliotece na ww. platformie, dzięki czemu uczestnicy programu mogą odtwarzać je w dogodnym dla siebie momencie.

Poniżej linki do kursów w ramach programu „Senior w dobrej formie”

- treningi: <https://abcsenior.com/webinar/senior-w-dobrej-formie/>
- wykłady: <https://abcsenior.com/webinar/senior-w-dobrej-formie-wyklady/>

Poprzez platformę ABCsenior.com Fundacja będzie rozsyłała również uczestnikom treningów i wykładów zaproszenia na zajęcia w terenie (nordic walking) oraz na zajęcia dedykowane seniorom w fitness klubach, prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę trenerską.