

# Chodzone rugby 60+ - bezpłatne zajęcia dla seniorów

10.10.2022 15:38 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Czas wolny - kalendarz**

**Dla seniorów**

**Sport**

**Seniorzy**

**Widzew**

**Górna**

**Zdrowie**

**Na dwóch łódzkich osiedlach startują bezpłatne treningi chodzonego rugby realizowane w ramach projektu „Chodzone rugby 60+” sfinansowanego z miejskiego programu Mikrograntów dla Seniorów. Przez pięć kolejnych tygodni łódzcy seniorzy będą mogli uczestniczyć w zajęciach na Widzewie oraz Dąbrowie. Na koniec odbędzie się wielki finał, w którym zmierzą się obydwie drużyny.**



Chodzone rugby to bezkontaktowa wersja tej dyscypliny, w której jak sama nazwa wskazuje nie można biegać. Dzięki temu w treningach oraz zawodach mogą z powodzeniem wspólnie uczestniczyć osoby w różnym wieku, bez względu na płeć oraz poziom sprawności fizycznej. Z tego względu do udziału zapraszamy nie tylko seniorów. Na trening można przyjść z sąsiadem, dzieckiem czy wnukiem! Certyfikowani trenerzy oraz asystujący im wolontariusze w przyjaznej atmosferze zapoznają uczestników z tajnikami chodzonego rugby oraz pomogą szybko zdobyć umiejętności niezbędne do uprawiania tej dyscypliny.

Na uczestników czekają koszulki sportowe, które przydadzą się nie tylko podczas gry w chodzone rugby oraz pamiątkowe gadżety. Dla tych, którzy łykną rugbyowego bakcyła przewidziane jest również szkolenie umożliwiające zostanie instruktorem chodzonego rugby.

Zajęcia odbywać się będą w każdy wtorek i środę poczynając od 11 października.

Wtorki 17:30, XXV LO ul. Podhalańska 2a (Chojny-Dąbrowa)

Środy 18:00, XXIII LO al. Piłsudskiego 159 (Widzew)

Kontakt:

Łukasz Łucka: 792-023-582

Krzysztof Tonn: 604- 412-283

[fb.com/TouchPolska](https://fb.com/TouchPolska)  
[www.touchrugby.pl](http://www.touchrugby.pl)

