



„Aktywne Krosno – cykl zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców”, będącego częścią projektu „Nasze Krosno zielone, przedsiębiorcze i współzarządzane z mieszkańcami”, finansowanego ze środków Drugiej Edycji Szwajcarskiej Pomocy Finansowej dla wybranych Państw Członkowskich Unii Europejskiej oraz z budżetu państwa w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast

**SAMOOBRONA**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
**Termin: wrzesień 2026 – grudzień 2026**  
**Czas trwania zajęć: 90 min**  
**Kategoria wiekowa: powyżej 7 lat**

**Miejsce: Sala Gimnastyczna Zespół Szkół Elektrycznych i Ogólnokształcących w Krośnie, ul. Rzeszowska 10.**  
**Instruktor prowadzący zajęcia: Adam Buczyński**

| Grupa | Poniedziałek  | Wtorek | Środa         | Czwartek | Piątek |
|-------|---------------|--------|---------------|----------|--------|
| 1     | 16:00 – 17:30 |        |               |          |        |
| 2     | 17:30 – 19:00 |        |               |          |        |
| 3     |               |        | 16:00 – 17:30 |          |        |
| 4     |               |        | 17:30 – 19:00 |          |        |



„Aktywne Krosno – cykl zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców”, będącego częścią projektu „Nasze Krosno zielone, przedsiębiorcze i współzarządzane z mieszkańcami”, finansowanego ze środków Drugiej Edycji Szwajcarskiej Pomocy Finansowej dla wybranych Państw Członkowskich Unii Europejskiej oraz z budżetu państwa w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast

**ZUMBA**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
**Termin: wrzesień 2026 – grudzień 2026**  
**Czas trwania zajęć: 90 min**  
**Kategoria wiekowa: powyżej 7 lat**

**Miejsce: Sala Gimnastyczna EUROGYM w Krośnie, ul. Bursaki 45.**  
**Instruktor prowadzący zajęcia: Marzena Szmyd**

| Grupa | Poniedziałek  | Wtorek | Środa | Czwartek      | Piątek        |
|-------|---------------|--------|-------|---------------|---------------|
| 1     | 16:00 – 17:30 |        |       |               |               |
| 2     |               |        |       | 16:00 – 17:30 |               |
| 3     |               |        |       | 17:30 – 19:00 |               |
| 4     |               |        |       |               | 17:30 – 19:00 |



„Aktywne Krosno – cykl zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców”, będącego częścią projektu „Nasze Krosno zielone, przedsiębiorcze i współzarządzane z mieszkańcami”, finansowanego ze środków Drugiej Edycji Szwajcarskiej Pomocy Finansowej dla wybranych Państw Członkowskich Unii Europejskiej oraz z budżetu państwa w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast

**JOGA**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
**Termin: wrzesień 2026 – grudzień 2026**  
**Czas trwania zajęć: 90 min**  
**Kategoria wiekowa: powyżej 7 lat**

**Miejsce: Hala Widowiskowo-Sportowa MOSiR w Krośnie, ul. Bursaki 29.**  
**Instruktor prowadzący zajęcia: Aleksandra Krężałek**

| Grupa | Poniedziałek  | Wtorek | Środa | Czwartek      | Piątek | Sobota        |
|-------|---------------|--------|-------|---------------|--------|---------------|
| 1     | 20:30 – 22:00 |        |       |               |        |               |
| 2     |               |        |       | 16:30 – 18:00 |        |               |
| 3     |               |        |       |               |        | 11:00 – 12:30 |
| 4     |               |        |       |               |        | 12:30 – 14:00 |



„Aktywne Krosno – cykl zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców”, będącego częścią projektu „Nasze Krosno zielone, przedsiębiorcze i współzarządzane z mieszkańcami”, finansowanego ze środków Drugiej Edycji Szwajcarskiej Pomocy Finansowej dla wybranych Państw Członkowskich Unii Europejskiej oraz z budżetu państwa w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast

**NORDIC WALKING**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
**Termin: wrzesień 2026 – grudzień 2026**  
**Czas trwania zajęć: 90 min**  
**Kategoria wiekowa: powyżej 7 lat**

**Miejsce: Stadion MOSiR Krosno, ul. Bursaki 45.**  
**Instruktor prowadzący zajęcia: Tomasz Wójtowicz**

|   | Poniedziałek | Wtorek        | Środa | Czwartek      | Piątek |
|---|--------------|---------------|-------|---------------|--------|
| 1 |              | 16:00 – 17:30 |       |               |        |
| 2 |              | 17:30 – 19:00 |       |               |        |
| 3 |              |               |       | 16:00 – 17:30 |        |
| 4 |              |               |       | 17:30 – 19:00 |        |

Projekt dofinansowany przez Fundusze Szwajcarskie wspierające zmniejszenie różnic gospodarczych i społecznych w Unii Europejskiej oraz budżet państwa.



„Aktywne Krosno – cykl zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców”, będącego częścią projektu „Nasze Krosno zielone, przedsiębiorcze i współzarządzane z mieszkańcami”, finansowanego ze środków Drugiej Edycji Szwajcarskiej Pomocy Finansowej dla wybranych Państw Członkowskich Unii Europejskiej oraz z budżetu państwa w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast

**CROSSFIT**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
**Termin: wrzesień 2026 – grudzień 2026**  
**Czas trwania zajęć: 90 min**  
**Kategoria wiekowa: powyżej 7 lat**

**Miejsce: Hala Widowiskowo-Sportowa MOSiR w Krośnie, ul. Bursaki 29.**  
**Instruktor prowadzący zajęcia: Daniel Hłouszek**

| Grupa | Poniedziałek  | Wtorek | Środa         | Czwartek | Piątek | Sobota       |
|-------|---------------|--------|---------------|----------|--------|--------------|
| 1     | 17:00 – 18:30 |        |               |          |        |              |
| 2     |               |        | 18:00 – 19:30 |          |        |              |
| 3     |               |        |               |          |        | 8:00 – 9:30  |
| 4     |               |        |               |          |        | 9:30 – 11:00 |

Projekt dofinansowany przez Fundusze Szwajcarskie wspierające zmniejszenie różnic gospodarczych i społecznych w Unii Europejskiej oraz budżet państwa.