



„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.

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		

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

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.

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

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

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.

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.

	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.

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.