



**Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu serdecznie zaprasza na cykl bezpłatnych zajęć animacyjnych, sportowych i kulturalnych.**

Zajęcia realizowane są na terenie kompleksu sportowego Orlik przy ul. Polnej 14 a (skrzyżowanie z ul. Inżynierską) oraz położonych obok boisk, siłowni zewnętrznej i fit parku w ramach projektu z budżetu obywatelskiego Gminy Miasta Toruń i skierowane są do wszystkich mieszkańców Torunia. Przypomnijmy, że na projekt zagłosowało 186 osób, co przyczyniło się do jego realizacji.

Uczestnicy zajęć proszeni są, w miarę możliwości, o zabranie mat do ćwiczeń. Poniżej prezentujemy listę oraz pełen harmonogram wszystkich zajęć.

**ZAJĘCIA Z PIERWSZEJ POMOCY - 1 GODZINA ( 60 MINUT) - prowadząca JOLANTA WACHOWSKA**

4.09.2024, 5.09.2024, 11.09.2024, 20.09.2024, 25.09.2024 – GODZINA 12.00-13.00  
9.10.2024, 15.10.2024, 16.10.2024, 17.10.2024, 22.10.2024, 30.10.2024 – GODZINA 12.00-13.00

**ZAJĘCIA Z JOGI - prowadząca MIROSŁAWA WERĘGOWSKA**

02.09.2024, 09.09.2024, 16.09.2024, 23.09.2024, 30.09.2024 - GODZINA 15.00 - 16.30

07.10.2024, 14.10.2024, 21.10.2024, 28.10.2024 - GODZINA 15.00 - 16.30

04.11.2024, 11.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024 - GODZINA 15.00 - 16.30

**TWORZENIE GIER ULICZNYCH/ZAJĘCIA REKREACYJNE TERENOWE I NA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ - prowadząca KATARZYNA MATELLA**

04.09.2024, 05.09.2024, 11.09.2024, 12.09.2024, 18.09.2024, 19.09.2024, 02.10.2024, 03.10.2024, 09.10.2024, 10.10.2024, 16.10.2024, 17.10.2024, 23.10.2024, 24.10.2024, 30.10.2024, 31.10.2024 - GODZINA 12.00 - 13.00

**ZAJĘCIA SAMOBRONY DLA PAŃ - prowadzący MACIEJ DĄBROWSKI**

09.09.2024, 10.09.2024, 11.09.2024, 12.09.2024, 13.09.2024, 16.09.2024, 17.09.2024,

18.09.2024, 19.09.2024, 20.09.2024, 23.09.2024, 24.09.2024, 25.09.2024, 26.09.2024, 27.09.2024

GODZINA 10.00 - 11.00

**ZAJĘCIA SAMOBRONY DLA SENIORÓW - prowadzący MACIEJ DĄBROWSKI**

09.09.2024, 10.09.2024, 11.09.2024, 12.09.2024, 13.09.2024, 16.09.2024, 17.09.2024, 18.09.2024, 19.09.2024, 20.09.2024, 23.09.2024, 24.09.2024, 25.09.2024, 26.09.2024, 27.09.2024

GODZINA 11.00 - 12.00

**ZAJĘCIA JUDO - prowadzący MAKSYMILIAN JANKOWSKI**

03.09.2024, 10.09.2024, 17.09.2024, 24.09.2024 - GODZINA 16.30 - 17.30

**FOTOGRAFIA PLENEROWA - prowadząca EWELINA FIEDOROWICZ**

04.09.2024, 11.09.2024, 18.09.2024, 25.09.2024, 02.10.2024 - GODZINA 8.30 - 10.30

05.09.2024, 12.09.2024, 19.09.2024, 26.09.2024 - GODZINA 14.00 - 16.00

03.10.2024 - GODZINA 14.00 - 16.00

**NAUKA GIER I ZABAW/ZAJĘCIA REKREACYJNE TERENOWE - prowadząca KATARZYNA MATELLA**

18.09.2024, 19.09.2024, 02.10.2024, 03.10.2024, 09.10.2024, 10.10.2024, 16.10.2024, 30.10.2024 -

GODZINA 13.00 - 14.00

**ZAJĘCIA Z OGRODNICTWA - prowadzący MACIEJ BALCEREK**

05.09.2024, 06.09.2024, 12.09.2024, 13.09.2024 - GODZINA 9.00 - 10.30

**ZAJĘCIA Z GRY NA INSTRUMENCIE - prowadzący GRZEGORZ WERĘGOWSKI**

03.09.2024, 05.09.2024, 10.09.2024, 12.09.2024, 17.09.2024, 19.09.2024,  
24.09.2024, 26.09.2024

GODZINA 10.30 - 11.30

15.09.2024 - GODZINA 10.30 - 12.30

**WSPIERANIE OSIEDLOWYCH KAPEL - prowadzący GRZEGORZ WERĘGOWSKI**

03.09.2024, 05.09.2024, 10.09.2024, 12.09.2024, 17.09.2024, 19.09.2024,  
24.09.2024, 26.09.2024

GODZINA 11.30 - 12.30

15.09.2024 - GODZINA 12.30 - 13.30

**TWORZENIE PUBLIKACJI/ZAJĘCIA REKREACYJNE W TERENIE - prowadząca KATARZYNA MATELLA**

04.09.2024, 05.09.2024, 11.09.2024, 12.09.2024, GODZINA 13.00 - 14.00

**ZAJĘCIA MAJSTERKOWANIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH - prowadzący JAN MAJEWSKI**

07.09.2024, 14.09.2024, 21.09.2024, 29.09.2024 GODZINA 11.00 - 12.00

**ZAJĘCIA MAJSTERKOWANIA DLA ZAAWANSOWANYCH (UWAGA!!! inna lokalizacja) w CENTRUM AKTYWNOŚCI LOKALNEJ - GRUNWALDZKA 38 - prowadzący JAN MAJEWSKI**

05.09.2024, 10.09.2024, 19.09.2024 - GODZINA 9.00 - 10.30

15.10.2024 - GODZINA 14.30 - 16.00

29.10.2024 - GODZINA 9.00 - 10.00

Wszystkie zajęcia są bezpłatne. Więcej informacji o wszystkich zajęciach można znaleźć na stronie <https://maraton.pl/?view=article&id=364&catid=63> lub na Facebook'u <https://www.facebook.com/TkkfTorun> oraz pod nr tel. 56 652 21 68. Serdecznie zapraszamy!

# BEZPŁATNE



## Zajęcia artystyczne sportowe prozdrowotne



Dołącz do zabawy:

pierwsza pomoc, samoobrona,  
majsterkowanie, ogrodnictwo,  
fotografia i wiele innych



**Kiedy?**

**01.07.2024 - 30.11.2024** (szczegółowy harmonogram  
[www.maraton.pl](http://www.maraton.pl))

**Gdzie?**

**Wrzosey - Orlik ul. Inżynierska oraz położone  
obok tereny zielone, siłownia zewnętrzna i fit  
park**

Zajęcia w ramach realizowanego zadania z budżetu  
obywatelskiego przez Gminę Miasta Toruń

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)