



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Bujny dn. 01.04.2016r.

Starostwo Powiatowe
w Piotrkowie Trybunalskim
ul. Dąbrowskiego 7
97-300 Piotrków Trybunalski

**Wykonanie usługi uruchomienia i prowadzenia na terenie powiatu piotrkowskiego
11 filii Akademii Ruchu na potrzeby realizacji projektu „Twoje Serce Twoim Życiem”
w gminach:**

Aleksandrów (2 AR), Gorzkowice (2AR), Łęki Szlacheckie (1 AR),

Ręczno (2 AR), Sulejów (2 AR), Wolbórz (2 AR)

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządzanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Aleksandrów	Aleksandrów – Klub Sportowy Błysk	<i>Ludowy Klub Sportowy "Błysk Aleksandrów" w Aleksandrowie</i>	Gry Zespołowe –Piłka Nożna	Grzegorz Sipa	Wtorek 19.00- 20.00 (1h)
		<i>Ludowy Klub Sportowy "Błysk Aleksandrów" w Aleksandrowie</i>	Nordic walking		Czwartek 19.00- 20.00 (1h)
		<i>Ludowy Klub Sportowy "Błysk Aleksandrów" w Aleksandrowie</i>	Gry Zespołowe –Piłka Nożna		Sobota 10.00- 11.00 (1h)
		<i>Ludowy Klub Sportowy "Błysk Aleksandrów" w Aleksandrowie</i>	Gry Zespołowe –Piłka Nożna	Grzegorz Sipa	Wtorek 19.00- 20.30 (1,5h)
		<i>Ludowy Klub Sportowy "Błysk Aleksandrów" w Aleksandrowie</i>	Nordic walking		Czwartek 19.00- 20.30 (1,5h)

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządzanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
<i>Aleksandrów</i>	<i>Dąbrowa nad Czarną – SP im. Jana Pawła II</i>	<i>SP im. Jana Pawła II w Dąbrowie nad Czarną</i>	Nordic walking	Agnieszka Otręba	Wtorek 17.00- 18.00 (1h)
		<i>Sala gimnastyczna w SP im. Jana Pawła II w Dąbrowie nad Czarną</i>	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 17.00-18.00 (1h)
			Pilates		Sobota 10.00- 11.00 (1h)
		<i>SP im. Jana Pawła II w Dąbrowie nad Czarną</i>	Nordic walking	Agnieszka Otręba	Wtorek 17.00- 18.30 (1,5h)
		<i>Sala gimnastyczna w SP im. Jana Pawła II w Dąbrowie nad Czarną</i>	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 17.00-18.30 (1,5h)

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Gorzkowice	Gorzkowice – Gimnazjum im. Józefa Piłsudskiego w Gorzkowicach	<i>Gimnazjum im. Józefa Piłsudskiego w Gorzkowicach ul. Szkolna 8</i>	Nordic walking	Beata Gniewaszewska	Wtorek 18.30- 19.30 (1h)
		<i>Sala gimnastyczna w Gimnazjum im. Józefa Piłsudskiego w Gorzkowicach ul. Szkolna 8</i>	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 17.00- 18.00 (1h)
			Pilates	Sobota 11.00-12.00 (1h)	
		<i>Gimnazjum im. Józefa Piłsudskiego w Gorzkowicach ul. Szkolna 8</i>	Nordic walking	Beata Gniewaszewska	Wtorek 18.45- 20.15 (1,5h)
<i>Sala gimnastyczna w Gimnazjum im. Józefa Piłsudskiego w Gorzkowicach ul. Szkolna 8</i>	Pilates	Czwartek 17.00- 18.30 (1,5h)			

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Gorzkowice	Krzemieniewice – SP im. Marii Konopnickiej w Krzemieniewicach	SP im. Marii Konopnickiej w Krzemieniewicach	Nordic walking	Beata Gniewaszewska	Wtorek 17.00- 18.00 (1h)
		Sala gimnastyczna w SP im. Marii Konopnickiej w Krzemieniewicach	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 18.30-19.30 (1h)
			Pilates	Sobota 12.30- 13.30 (1h)	
		SP im. Marii Konopnickiej w Krzemieniewicach	Nordic walking	Beata Gniewaszewska	Wtorek 17.00- 18.30 (1,5h)
Sala gimnastyczna w SP im. Marii Konopnickiej w Krzemieniewicach	Pilates	Czwartek 18.45-20.15 (1,5h)			

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządzanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Lęki Szlacheckie	<i>Lęki Szlacheckie – SP im. Marii Konopnickiej</i>	<i>Publiczna SP im. Marii Konopnickiej</i>	Nordic walking	Aleksandra Bańkowska	Poniedziałek 17.00- 18.00 (1h)
		<i>Sala gimnastyczna w SP im. Marii Konopnickiej</i>	Zdrowy Kręgosłup		Środa 17.00- 18.00 (1h)
			Pilates		Piątek 17.00- 18.00 (1h)
		<i>Publiczna SP im. Marii Konopnickiej</i>	Nordic walking	Aleksandra Bańkowska	Wtorek 18.00- 19.30 (1,5h)
		<i>Sala gimnastyczna w SP im. Marii Konopnickiej</i>	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 18.00-19.30 (1,5h)

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządzanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Ręczno	<i>Ręczno – Gminna Biblioteka Publiczna w Ręcznie</i>	<i>Gminna Biblioteka Publiczna w Ręcznie ul. Piotrkowska 7</i>	Nordic walking	Aleksandra Bańkowska	Wtorek 17.00- 18.00 (1h)
		<i>Sala w Gminnej Bibliotece w Ręcznie ul. Piotrkowska 7</i>	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 17.00- 18.00 (1h)
			Pilates	Sobota 17.00- 18.00 (1h)	
		<i>Gminna Biblioteka Publiczna w Ręcznie ul. Piotrkowska 7</i>	Nordic walking	Aleksandra Bańkowska	Środa 18.00- 19.30 (1,5h)
<i>Sala w Gminnej Bibliotece w Ręcznie ul. Piotrkowska 7</i>	Zdrowy Kręgosłup	Piątek 18.00- 19.30 (1,5h)			

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządzanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Ręczno	Stobnica – SP w Stobnicy	SP w Stobnicy	Nordic walking	Agnieszka Ożarek	Poniedziałek 17.00- 18.00 (1h)
		Sala gimnastyczna w SP w Stobnicy	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 17.00-18.00 (1h)
			Pilates		Sobota 17.00- 18.00 (1h)
		SP w Stobnicy	Nordic walking	Agnieszka Ożarek	Poniedziałek 17.00- 18.30 (1,5h)
		Sala gimnastyczna w SP w Stobnicy	Pilates		Czwartek 17.00-18.30 (1,5h)

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządzanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryskiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
<i>Sulejów</i>	<i>Sulejów - Klub Sportowy Fuks</i>	<i>Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Sulejowie ul. Milejowska 21</i>	Nordic walking	Magdalena Gałązka	Poniedziałek 18.45 - 19.45 (1h)
		<i>Sala gimnastyczna w Zespól Szkół Ponadgimnazjalnych w Sulejowie ul. Milejowska 21</i>	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 18.45 - 19.45 (1h)
			Pilates		Sobota 18.45 - 19.45 (1h)
		<i>Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Sulejowie ul. Milejowska 21</i>	Nordic walking	Magdalena Gałązka	Poniedziałek 18.45 – 20.15 (1,5h)
<i>Sala gimnastyczna w Zespól Szkół Ponadgimnazjalnych w Sulejowie ul. Milejowska 21</i>	Pilates	Czwartek 18.45 – 20.15 (1,5h)			

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Sulejów	Przyglów – Klub Luciążanka	<i>Klub Sportowy Luciążanka</i>	Nordic walking	Magdalena Gałązka	Poniedziałek 17.30- 18.30 (1h)
		<i>Szkoła Podstawowa w Przyglowie ul. Łęczyńska 8</i>	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 17.30-18.30 (1h)
			Pilates		Sobota 17.30- 18.30 (1h)
		<i>Klub Sportowy Luciążanka</i>	Nordic walking	Magdalena Gałązka	Poniedziałek 17.00- 18:30 (1,5h)
		<i>Szkoła Podstawowa w Przyglowie ul. Łęczyńska 8</i>	Pilates		Czwartek 17.00- 18:30 (1,5h)

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Wolbórz	Wolbórz – Ludowy Uczniowski Międzyszkolny Klub Sportowy „Wolbórz”	Publiczne Gimnazjum im. Królowej Jadwigi w Wolborzu ul. Modrzewskiego 105	Nordic walking	Kinga Filipczak	Wtorek 18.00- 19.00 (1h)
		Sala gimnastyczna w Gimnazjum im. Królowej Jadwigi w Wolborzu ul. Modrzewskiego 105	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 18.00- 19.00 (1h)
			Pilates		Sobota 10.00- 11.00 (1h)
		Publiczne Gimnazjum im. Królowej Jadwigi w Wolborzu ul. Modrzewskiego 105	Nordic walking	Kinga Filipczak	Wtorek 18.00- 19.30 (1,5h)
		Sala gimnastyczna w Gimnazjum im. Królowej Jadwigi w Wolborzu ul. Modrzewskiego 105	Zdrowy Kręgosłup		Czwartek 18.00- 19.30 (1,5h)

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządzanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA RUCHU

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Gmina	Nazwa AR Miejscowość	Miejsce odbywania się zajęć	Rodzaj zajęć*	Instruktor	Dni i godziny zajęć
Wolbórz	<i>Wolbórz – Towarzystwo Sportowe Szczербiec</i>	<i>Orlik - Towarzystwo Sportowe Szczербiec Wolbórz ul. Sportowa 32</i>	Nordic walking	Artur Durski	Środa 18.00- 19.00 (1h)
			Gry Zespołowe – Piłka Nożna, Piłka Siatkowa		Piątek 18.00- 19.00 (1h)
		<i>Orlik - Towarzystwo Sportowe Szczербiec Wolbórz ul. Sportowa 32</i>	Nordic walking		Artur Durski
			Gry Zespołowe – Piłka Nożna, Piłka Siatkowa	Środa 18.00- 19.30 (1,5h)	
					Piątek 18.00- 19.30 (1,5h)

Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl

AMIGO
Zarządzanie w Sporcie
M.Lacheta & M.Sidek
Tel: 513 896 675, 501 276 182

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu