

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 11.04.2022r. do 29.04.2022 r.

11.04.2022r. poniedziałek	9:30- 10:30 Zajęcia ruchowe- Nordic Walking 10:30- 12:30 Babki Wielkanocne 14:00- 15:00 zajęcia- Trening Pamięci 15:00- 16:00 poradnictwo psychologiczne 16:00- 18:00 Warsztaty radzenia sobie ze stresem
12.04.2022r. wtorek	9:30- 10:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa 10:30- 11:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa 11:30- 13:30 sekcja filmowa
13.04.2022r. środa	9:30- 10:30 Zajęcia ruchowe- Nordic Walking 14:30-16:30 sekcja bilardowa- poznajemy podstawy gry 16:30 – 18:00 Joga dla seniorów
14.04.2022r. czwartek	10:00 – 13:00 Śniadanie Wielkanocne
15.04.2022r. piątek	9:30- 10:30 zajęcia ruchowe- fitness 10:30- 11:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa 11:30-13:00 sekcja turystyczna - Malediwy
19.04.2022r. wtorek	9:30- 10:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa 10:30- 11:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa 12:00-17:00 Poradnictwo prawne
20.04.2022r. środa	9:30- 11:30 poradnictwo dietetyczne 14:30-16:30 sekcja bilardowa- poznajemy podstawy gry 16:30- 18:00 Joga dla seniorów
21.04.2022r. czwartek	9:30- 10:30 Zajęcia ruchowe- Nordic Walking 10:30-12:30 sekcja historyczna 16:00- 18:00 Zajęcia komputerowe
22.04.2022r. piątek	9:30- 10:30 zajęcia ruchowe- fitness 10:30- 11:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa
25.04.2022r. poniedziałek	9:30- 11:30 sekcja literacka
26.04.2022r. wtorek	9:30- 10:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa 10:30- 11:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa 14:30- 18:30 zajęcia z rehabilitantem
27.04.2022r. środa	9:30- 11:30 poradnictwo dietetyczne 14:30-16:30 sekcja bilardowa- poznajemy podstawy gry 16:30-18:00 Joga dla seniorów
28.04.2022r. czwartek	9:30- 10:30 Zajęcia ruchowe- Nordic Walking 10:30- 12:30 sekcja szydełkowa/rękodzielnicza 16:00- 18:00 Zajęcia komputerowe
29.04.2022r. piątek	9:30- 10:30 zajęcia ruchowe- fitness 10:30- 11:30 zajęcia ruchowe- gimnastyka ogólnorozwojowa 11:30-13:00 sekcja turystyczna – Majorka 15:00-17:00 poradnictwo farmaceutyczne