

**13–17 LISTOPADA 2023
W CENTRUM SENIORA**

*organizator zastrzega sobie możliwość zmiany harmonogramu z przyczyn niezależnych od siebie

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
13	14	15	16	17
<p>10:00–11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla seniorów – (max 10 osób) OBOWIĄZUJĄ ZAPISY</p> <p>11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie</p>	<p>10:00–11:00 Cykl Ciepłe wtorki, czyli spotkanie z NUGA BEST. Profilaktyka chorób jako gwarancja dobrego zdrowia</p> <p>11:00 Koło malarskie dla Seniorów – warsztaty prowadzi Krystyna Chłodek</p>	<p>10:00 Spotkanie z dietetykiem – prelekcja</p> <p>12:00–13:00 Zumba GOLD – ilość miejsc ograniczona ZAPISY na pierwszych zajęciach</p> <p>13:30 Spotkanie sekcji ogrodniczej</p>	<p>15:30–17:30 Podstawy obsługi komputera – warsztaty – część II dla osób, które uczestniczyły w pierwszych zajęciach</p>	<p>9:15–10:15 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – (max 20 osób) ZAPISY na pierwszych zajęciach</p>