

3–10 LISTOPADA 2023

W CENTRUM SENIORA

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

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
30	31	1	2	3
				9:15–10:15 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą. Lekcja pokazowa
6	7	8	9	10
10:00–11:00 Jak zacząć ćwiczyć Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla seniorów. Lekcja pokazowa 11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie 11:30–13:30 Warsztaty rękodzielnicze – Kotyliion z bibuły na Święto Niepodległości	10:00–11:00 Cykl Ciepłe wtorki, czyli spotkanie z NUGA BEST. Regeneracja organizmu – dlaczego jest tak ważna? 11:00 Koło malarskie dla Seniorów – warsztaty poprowadzi Krystyna Chłodek – spotkanie organizacyjne	12:00–13:00 Zumba GOLD – ilość miejsc ograniczona OBOWIĄZUJĄ ZAPISY na pierwszych zajęciach 13:30 Spotkanie sekcji ogrodniczej	15:30–17:30 Podstawy obsługi komputera – warsztaty GRUPA 1 – część I – (max 8 osób) – ZAPISY na pierwszych zajęciach	9:15–10:15 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – (max 20 osób) ZAPISY na pierwszych zajęciach 11:00–13:00 Nasze drogi do niepodległości – prelekcja historyka – Anny Jurczygi oraz śpiewanie pieśni patriotycznych

--	--	--	--	--	--