

AKADEMIA SENIORA LISTOPAD 2019 r. Tel. 32 4404566

Data	Godzina	Zajęcia	Uwagi
04.11 Pn.	10.00-11.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi)	A. Dobrowolski
05.11 Wt.	10:00	Spacer z kijkami	A. Kołodziej
06.11 Śr.	9.45 -11.15 17:00-18.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi) Joga	A. Dobrowalski A. Serafin
07.11 Czw.	10.00 - 11.30	Zajęcia ruchowo-taneczne	W. Maliszewska- Wszolek
08.11 Pt.	11.00	Zajęcia Artystyczne	R. Bartula
11.11 Pn.	10.00-11.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi)	A. Dobrowolski
12.11 Wt.	10.00	Spacer z kijkami	A. Kołodziej
13.11 Śr.	9.45 - 11.15 17.00-18.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi) Joga	A. Dobrowolski A. Serafin
14.11 Czw.	10.00 - 11.30	Zajęcia ruchowo-taneczne	W. Maliszewska- Wszolek
15.11 Pt	11.00	Zajęcia Artystyczne	R. Bartula
18.11 Pn.	10.00-11.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi)	A. Dobrowolski
19.11 Wt.	10.00	Spacer z kijkami	A. Kołodziej
20.11 Śr.	9.45 - 11.15 17.00-18.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi) Joga	A. Dobrowolski A.Serafin
21.11 Czw.	10.00 - 11.30	Zajęcia ruchowo-taneczne	W. Maliszewska- Wszolek
22.11 Pt.	11.00	Zajęcia Artystyczne	R. Bartula
25.11 Pn.	10.00 -11.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi)	A. Dobrowolski
26.11 Wt.	10.00	Spacer z kijkami	A. Kołodziej
27.11 Śr..	9.45 - 11.15 17.00-18.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi) Joga	A. Kołodziej A. Serafin
28.11 Czw.	10.00-11.30 15.00-21.00	Zajęcia ruchowo-taneczne Zabawa Andrzejkowa	W. Maliszewska- Wszolek Wstęp 10,00
29.11 Pt.	11.00	Zajęcia Artystyczne	R.Bartula

Zajęcia mają charakter otwarty – zapisy przyjmowane są każdorazowo przed zajęciami
Obiekt „Sokół” – tel. 32 4404566