

## AKADEMIA SENIORA STYCZEŃ 2020

Data	Godzina	Zajęcia	Uwagi
07.01 Wt.	10:00	Spacer z kijkami	A. Kołodziej
08.01 Śr.	9.45 -11.15 17:00-18.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi) Joga	A. Dobrowolski A. Serafin
09.01 Czw.	10.00 - 11.30	Zajęcia ruchowo-taneczne	W. Maliszewska- Wszolek
10.01 Pt.	11.00	Zajęcia Artystyczne	R. Bartula
13.01 Pn.	10.00-11.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi)	A. Dobrowolski
14.01 Wt.	10.00	Spacer z kijkami	A. Kołodziej
15.01 Śr.	9.45 - 11.15 17.00-18.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi) Joga	A. Dobrowolski A. Serafin
16.01 Czw.	10.00 - 11.30	Zajęcia ruchowo-taneczne	W. Maliszewska- Wszolek
17.01 Pt.	11.00	Zajęcia Artystyczne	R. Bartula
20.01 Pn.	10.00-11.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi)	A. Dobrowolski
21.01 Wt.	10.00	Spacer z kijkami	A. Kołodziej
22.01 Śr.	9.45 - 11.15 17.00-18.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi) Joga	A. Dobrowolski A. Serafin
<b>23.01 Czw.</b>	<b>15.00- 21.00</b>	<b>BAL PRZEBIERAŃCÓW</b>	<b>Wstęp 10,00</b>
24.01 Pt.	11.00	Zajęcia Artystyczne	R. Bartula
27.01 Pn.	10.00-11.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi)	A. Dobrowolski
28.01 Wt.	10.00	Spacer z kijkami	A. Kołodziej
29.01 Śr.	9.45 - 11.15 17.00-18.30	Relaks w ruchu z elementami naturoterapii (Joga, Tai Chi) Joga	A. Dobrowolski A. Serafin
<b>30.01 Czw.</b>	<b>15.00-21.00</b>	<b>WSPÓLNE KOŁĘDOWANIE</b>	<b>Wstęp 10,00 zł</b>
31.01 Pt.	11.00	Zajęcia Artystyczne	R. Bartula

**Zajęcia mają charakter otwarty – zapisy przyjmowane są każdorazowo przed zajęciami**

**Obiekt „Sokół” – tel. 32 4404566**

**Zapisy na Bal Przebierańców 23.01.2020 oraz na Wspólne Kołędowanie 30.01.2020 - Bilety do nabycia w informacji MOKSiR oraz w recepcji SOKÓŁ**