

## **STAŁA OFERTA DLA SENIORÓW W KLUBIE KUŹNIA**

---

**Od szkicu do dzieła** - Warsztaty malarstwa sztalugowego dla dorosłych, podstawy kompozycji, wiadomości o kolorze, technologii, nowe media w twórczości malarskiej.

Prowadzenie: Ernest Ogórek

**Wtorki godz. 10.00, Czwartek godz. 12.00**

---

**Grupa Teatralna TOPOS** - Otwarta grupa teatralna zajmująca się twórczymi poszukiwaniami uniwersalnych wartości zaklętych w odwiecznych tematach konstytuujących kulturę i społeczeństwo. Grupa posługuje się bogatym językiem scenicznym, sięgając zarówno po nowoczesne, jak i tradycyjne techniki teatralne (grupa międzypokoleniowa).

Prowadzenie: Tomasz Poniży, aktor i instruktor teatralny

**Wtorki: 18.30 – 20.00**

---

**Violino.** Zespół wokalny dla pań

**Piątki: 17.00 – 19.00**

---

**Klub Brydżowy.** Otwarte spotkania brydżowe

**Środy: 10.00 – 14.00**

**Piątki: 15.00 – 19.00**

---

**Gimnastyka 50+** - Zajęcia rekreacyjno-rehabilitacyjne dla osób w wieku 50+. Zawierają elementy rehabilitacji aparatu ruchu, calaneticsu, pilatesu, jogi oraz techniki Aleksandra wzmacniające i uelastyczniające.

Prowadzenie: Renata Świerczek

**Wtorki, Piątki godz. 9.00 – 10.00**

---

**Gimnastyka dla Pań wieku dojrzałego** - Treningi mają na celu:

- usprawnienie funkcji układu sercowo-naczyniowego i oddechowego
- stabilizację sylwetki, wzmocnienie grup mięśni posturalnych
- poprawę samopoczucia
- profilaktykę w zapobieganiu chorobom naczyniowym i osteoporozą.

Prowadzenie: dr rehabilitacji Maria Mleczko

**Poniedziałki, Środy godz. 10.00 – 11.00**

---