



Wrzesień w CAS Dobrej Nadzei

2016-08-31

Program zajęć Centrum Aktywności Seniora Stowarzyszenia Dobrej Nadzei Wrzesień 2016

Do pobrania

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	
29.08	30.08	31.08	01.09	
			10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gimnastyka umysłu	10⁰⁰ Zajęcia
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	
05.09	06.09	07.09	08.09	
10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (komputerowe)	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)	12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gimnastyka umysłu 11⁰⁰ - 12³⁰ Senior Artysta: kurs decoupage i rysunku gr.I 12³⁰ - 14⁰⁰ Senior Artysta: kurs decoupage i rysunku gr.II 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	Zajęcia
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	
12.09	13.09	14.09	15.09	
10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Foto Senior (kurs fotografii)- grupa	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Nordic Walking (spacery z kijkami)	12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gimnastyka umysłu 12⁴⁵ - 13⁴⁵	Zajęcia



podstawowa 11³⁰ - 12³⁰ Kurs Foto Senior (kurs fotografii)grupa średniozaawansowana 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Gry (komputerowe)		Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	
19.09 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gry (komputerowe) 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Foto Senior (kurs fotografii)- grupa podstawowa 11³⁰ - 12³⁰ Kurs Foto Senior (kurs fotografii)grupa średniozaawansowana 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Gry (komputerowe)	20.09 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Wycieczka po Krakowie (Droga Królewska cd.)	21.09 12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne 13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	22.09 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gimnastyka umysłu 11⁰⁰ - 12³⁰ Senior Artysta: kurs decoupage i rysunku gr.I 12³⁰ - 14⁰⁰ Senior Artysta: kurs decoupage i rysunku gr.II 12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	Zajęcia
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	



26.09	27.09	28.09	29.09	
10⁰⁰ - 11⁰⁰ Kurs Foto Senior (kurs fotografii)- grupa podstawowa	09⁰⁰ - 15⁰⁰ Wycieczka do Ojcowa	12⁰⁰ - 13⁰⁰ Zajęcia teatralne	10⁰⁰ - 11⁰⁰ Gimnastyka umysłu	Zajęcia
11³⁰ - 12³⁰ Kurs Foto Senior (kurs fotografii)grupa średniozaawansowana		13⁰⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia taneczne (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	12⁴⁵ - 13⁴⁵ Zajęcia Fitness (zajęcia odbywają się w Domu Kultury ul Witosza 39)	
13⁰⁰ - 14⁰⁰ Gry (komputerowe)				