

GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „ Nie Dzieli Nas Wiek”

Listopad 2016

Poniedziałek

godz. 10.00 – 14.00 Zdrowe gotowanie

07.11.2016 -Warsztat Innowacji Społecznych – e-senior prowadzone przez Fundację GAP

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 16.00 – 17.00 – gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów ćwiczeń

godz. 17.00 – 18.00 – zajęcia taneczne - Zumba

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

Wtorek

godz. 10.00 – 12.00 – Cykl zajęć „Porozmawiajmy o zdrowiu” - warsztaty „ Różne zastosowania ziół”.

godz. 16.00 – 18.00 – Zajęcia o charakterze edukacyjnym - warsztaty automasażu

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Środa

godz. 10 -12.00 - język rosyjski w dwóch grupach

godz. 16- 18.00 - zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła, gry stolikowe

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Czwartek

godz. 12.00 – 14.00 – język angielski w dwóch grupach

godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Piątek

godz. 12.00 – 14.00 – gimnastyka w wodzie – (zapisy na tydzień wcześniej)

miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11

godz. 15.00 – 16.00 – gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów ćwiczeń

godz. 16.00 – 17.00 - zajęcia taneczne – Zumba

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

godz.17.00 – 19.00 - Kawiarenka obywatelska - prelekcja, pokaz multimedialne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21