

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ W CAS SENIORZY RAZEM LISTOPAD 2017 R.

### **PONIEDZIAŁEK**

12.00- 14.00 ZAJĘCIA MIĘDZYPOKOLENIOWE

18.00-19.00 TENIS STOŁOWY (HALA SPORTOWA KS Bronowianka)

### **WTOREK**

15.00- 16.00 KAWIARENKA

16.00-17.00 GIMNASTYKA DLA SENIORA

17.00-18.00 ZAJĘCIA Z MUZYKOTERAPII

### **ŚRODA**

15.00-16.00 KAWIARENKA

16.00-18 .00 KURS KOMPUTEROWY ORAZ OBSŁUGI URZĄDZEŃ NOWEJ TECHNOLOGII ( poziom zaawansowany) ( 08, 22,29. 11.2017 )

### **CZWARTEK**

13.30-14.30 KAWIARENKA

14.30-16.30 ZAJĘCIA MANUALNE

16.00-17.00 GIMNASTYKA DLA SENIORA

### **PIĄTEK**

09.00-10.00 KAWIARENKA

09.30-10.30 NORDINC WALKING / GIMNASTYKA ( W ZALEŻNOŚCI OD POGODY)  
(03,10,11.2017)

09.30-10.30 ZDROWE ODŻYWIANIE ( 17,24, 11.2017)

10.00-12-00 SPOTKANIA MIĘDZYPOKOLENIOWE

