

CAS Ptaszyckiego SIEMACHA Spot Nestor Ferie 12.02-16.02.2018 Tydzień I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA		CZWARTEK	PIĄTEK
09:00	Mediacje /Grupa podstawowa	Zajęcia plastyczne/ grupa podstawowa	Rekrutacja-integracja	Gry stolikowe i ruchowe	Zdrowy tryb życia/ grupa zaawansowana	Zdrowy kręgosłup
10:00	Mediacje /Grupa zaawansowana	Zajęcia plastyczne Paulina Różycka	Rekrutacja-integracja	Nowe technologie/ grupa podstawowa	Szycie i haftowanie/ grupa podstawowa	Pilates
11:00	Zdrowy tryb życia/ grupa podstawowa	Zajęcie wokalne	Rekrutacja-integracja	Nowe technologie/ grupa zaawansowana	Szycie i haftowanie/ grupa zaawansowana	Nordic Walking
12:00	Zajęcia integracyjne	Zajęcia wokalne	Wolontariat dla Seniora	Zajęcia integracyjne	Siłownia	Nordic Walking
13:00			Wolontariat dla Seniora			
14:00			Wolontariat dla Seniora			

Więcej informacji pod numerem tel. 882 053 561 lub e-mail: senior@siemacha.org.pl

Aqaerobik

ŚRODA 9:30

CZWARTEK 10:15

PIĄTEK 10:15

CAS Ptaszyckiego SIEMACHA Spot Nestor Ferie 19.02-23.02.2018 Tydzień II

	PONIEDZIAŁEK	Wtorek	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	
09:00	Zajęcia integracyjne- spotkanie przy	Zajęcia plastyczne/ grupa podstawowa	Rekrutacja- integracja	Blok zajęć plastycznych- zajęcia otwarte	Zdrowy Kręgosłup	
10:00	Gry planszowe i ruchowe	Zajęcia plastyczne/ grupa zaawansowana	Rekrutacja- integracja		Mała poligrafia-grupa podstawowa	Pilates
11:00	Nordic Walking	Zajęcie wokalne	Rekrutacja- integracja		Mała poligrafia- grupa zaawansowana	Nordic Walking
12:00	Wolontariat dla Seniora	Zajęcia wokalne	Wolontariat dla Seniora		Siłownia	Nordic Walking
13:00			Wolontariat dla Seniora			
14:00			Wolontariat dla Seniora			

Więcej informacji pod numerem tel. 882 053 561 lub e-mail: senior@siemacha.org.pl

Zapisy na siłownię pod numerem tel. 882 053 561

Aqua aerobik

ŚRODA 9:30

CZWARTEK 10:15

PIĄTEK 10:15