

CAS Ptaszyckiego SIEMACHA Spot Nestor Marzec 2018

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA		CZWARTEK	PIĄTEK
09:00	Trening komunikacji /grupa podstawowa		Zajęcia plastyczne/ grupa podstawowa	Gry stolikowe i ruchowe	Rekrutacja- Integracja	Zdrowy tryb życia	Zdrowy kręgosłup- gimnastyka
10:00	Trening komunikacji /grupa zaawansowana		Zajęcia plastyczne/ grupa zaawansowana	Nowe technologie/ grupa podstawowa/		Szycie i haftowanie/ grupa podstawowa	Pilates- gimnastyka
11:00	Zdrowy tryb życia		Zajęcia wokalne- śpiew i instrumenty	Nowe technologie/ grupa zaawansowana		Szycie i haftowanie/ grupa zaawansowana	Nordic Walking
12:00	Integracja	Wolontariat dla Seniora	Zajęcia wokalne- śpiew i instrumenty	Zajęcia integracyjne	Wolontariat dla Seniora	Siłownia	Nordic Walking
13:00							
14:00							
				Aqua aerobic:	Środa: 9:30	Czwartek: 10:15	Piątek: 10:15

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