

Harmonogram zajęć – obowiązuje od 1.03.2018

MARZEC 2018

l.p.	dzień	godzina	rodzaj zajęć	miejsce
1	poniedziałek	09:30-11:00	SPACERY PO WOLI do dyspozycji kijki Nordic Walking	Zespół pałacowo-parkowy Willa Decjusza, Dzielnica VII Zwierzyniec
		11:15-13:15	ZDROWY TRYB ŻYCIA – spotkania z ekspertem	Willa Decjusza Sala Błękitna
2	wtorek	09:30-13:30	WARSZTATY LITERACKIE - PISZMY WIĘC - dla początkujących/średnio zaawansowanych 20.03 - zajęcia odwołane	Willa Decjusza Sala Błękitna
		10.00	NASZE SPRAWY - spotkanie członków CAS-u 1 spotkanie w miesiącu (20.03)	Willa Decjusza Sala Błękitna
3	środa	9:00-11:00	Rozwój osobisty - SPOTKANIA INSPIRUJĄCE – wykłady, ćwiczenia	Willa Decjusza Sala Błękitna
		11:15-12:15	Rozwój osobisty - spotkania indywidualne (dwa terminy: 7.03, 14.03)	Willa Decjusza kuchnia obok sali Błękitnej
		11:15-13:15	NOWE TECHNOLOGIE - zajęcia komputerowe 2 grupy: grupa podstawowa I – kontynuacja – 7.03 i 21.03 grupa podstawowa II – nowa edycja – 14.03 i 28.03	Willa Decjusza Sala Błękitna
4	czwartek	10:00-10:45	PILATES – harmonia organizmu – dla początkujących	Klub Kultury „Wola” ul. Kr. Jadwigi 215
5	piątek	10:00 -10:45	BASEN z gimnastyką usprawniającą	Basen AGH, ul. Jana Buszka 4, Kraków

Propozycje dodatkowe:

czwartek 1.03.2018	11:15 - ~13:00	Warsztaty kulinarne pn. „Startujemy z pełną parą” – gotowanie na parze – prowadzenie – dietetyczka, edukatorka żywieniowa	Willa Decjusza kuchnia obok sali Błękitnej
11.03.2018	12:00 i 13:00	Międzypokoleniowa Akademia Muzyczna Spotkanie z wykonawcami, wspomnienia filmowe recital „Kto dziś śpiewa takie piosenki”	Willa Decjusza
środa 14.03.2018	13:30 - ~14:30	Wykład z APITERAPII – P. Ryszard Teska „Mleczko pszczele – eliksir młodości”	Willa Decjusza Sala Błękitna
środa 21.03.2018	13:45 - ~15:00	Spotkanie z Panią Jolą Mirecką – z cyklu „Moje podróże” – Oman - turystycznie	Willa Decjusza Sala Błękitna
sobota 24.03.2018	19:00 – 20:50	Dzienniki gwiazdowe Lema	Teatr Groteska ul. Skarbowa 2

Centrum Aktywności Seniorów w Willi Decjusza czynne od poniedziałku do piątku, w godz. 9:00-13:00

Koordynator: Iwona Sulejewska, tel.: +48 12 425 36 38 wew. 153, tel. kom.: +48 508 688 474, email:

iwona.sulejewska@villa.org.pl