

HARMONOGRAM ZAJĘĆ NA KWIECIEŃ 2018r. W CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „OPTYMISTA”

DATA	DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ
03.04. 2018	Wtorek	15:00 -16:30 16:30 - 19:00	Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach. Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe.
04.04. 2018	Środa	15:00 -19:00	Wyjście do kina MIKRO
05.04. 2018	Czwartek	10:00 – 14:00 11:00 - 11:45	Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach. Gimnastyka w „fit by step” przy ul. Królewskiej 1
06.04. 2018	Piątek	10:00 – 14:00	Wyjście do muzeum „Deadly Plants” ul. Basztowa 10
09.04. 2018	Poniedziałek	15:00 – 16:00 16:00 – 19:00	J. francuski, konwersacje – prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz Prezentacja na temat Coco Chanel – prowadzi koleżanka Polaczek
10.04. 2018	Wtorek	10:00 – 11:15 15:00 - 16:30 16:30 -19:00	Kurs pływania, basen UP przy ul. Ingardena Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach, czytanie prasy, gry stolikowe, Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe.
11.04. 2018	Środa	15:00 – 16:30 16:30 – 19:00	Nordic Walking – prowadzi instruktor Krystyna Kruczek „Moc natury w kielkach” – prowadzi Zielarka Alicja Augustyn
12.04. 2018	Czwartek	11:00 – 11:45 10:00 – 14:00	Gimnastyka w „fit by step” przy ul. Królewskiej 1 Spotkanie klubowe dla zainteresowanych rozgrywkami brydżowe
13.04. 2018	Piątek	10:00 – 14:00	Warsztaty kulinarne oraz inne zajęcia klubowe
16.04. 2018	Poniedziałek	15:00 – 16:00 16:00 -19:00	J. francuski, konwersacje – prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz „Dna moczowa - pierwsza pomoc” – wykład P. Jadwigi Sobór
17.04. 2018	Wtorek	11:00 – 11:45 15:00 – 16:45 16:45 - 19:00	Kurs pływania, basen UP przy ul. Ingardena Wyjście do kina MIKRO Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe.
18.04. 2018	Środa	15:00 – 16:00 16:00 - 19:00	Nordic Walking – prowadzi instruktor Krystyna Kruczek Najnowsze trendy w rozszerzonej i wirtualnej rzeczywistości – prowadzi P. Dariusz Wilczyński
19.04. 2018	Czwartek	11:00 – 11:45 10:00 – 14:00	Gimnastyka w „fit by step” przy ul. Królewskiej 1 Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach, czytanie prasy, gry stolikowe,
20.04. 2018	Piątek	10:00 – 11:00 11:00 – 14:00	Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach. Ćwiczenia pamięci wzrokowej – prowadzi dr Wanda Matras
23.04. 2018	Poniedziałek	15:00 – 16:00 16:00 – 19:00	J. francuski, konwersacje – prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz „ Cukrzyca a choroby nerek i choroby siatkówki” – wykład P. dr Bożeny Piłat
24.04. 2018	Wtorek	10:30 – 11:15 15:00 -16:30 16:30 -19:30	Kurs pływania, basen UP przy ul. Ingardena Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach, czytanie prasy, gry stolikowe, Międzypokoleniowe rozgrywki szachowe.
25.04. 2018	Środa	15:00-17:00 17:00-19:00	Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach. Dieta odkwaszająca organizm – spotkanie z dietetykiem
26.04. 2018	Czwartek	11:00 -11:45 11:45 – 14:00	Gimnastyka w „fit by step” przy ul. Królewskiej 1 Warsztaty plastyczne – prowadzi P. Renata Godawska
27.04. 2018	Piątek	10:00 – 14:00	Warsztaty kulinarne - prowadzi P. Małgorzata Litewka
30.04. 2018	Poniedziałek	15:00 – 16:00 16:00 – 19:00	J. francuski, konwersacje – prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz „ Wysowa – perła Beskidów” – referat Pani Malak