

STREFA AKTYWNEGO SENIORA **JESIEŃ** 2021 – PLAN ZAJĘĆ

	MEDIATEKA sala koncertowa	CK sala lustrzana parter	CK sala lustrzana 1. piętro	CK sala konferencyjna	CK mała sala 2. piętro	CK sala plastyczna	Pawilon Kultury + plener
PON.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ taniec terapeut. 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ taniec terapeut. 11 ³⁰ -12 ³⁰ taniec terapeut. 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ taniec terapeut. 14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ pogaduchy	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka M 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka M	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ joga	12 ⁰⁰ -13 ³⁰ pamięć poz. 3		10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ ceramika 12 ³⁰ -14 ³⁰ ceramika	8 ³⁰ -9 ³⁰ komputery PM 9 ⁴⁵ -10 ⁴⁵ komputery PM 16 ⁴⁵ -17 ⁴⁵ francuski 18 ⁰⁰ -18 ⁵⁵ francuski
WT.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ ćw. odmładzające 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ ćw. odmładzające 11 ³⁰ -12 ³⁰ ćw. odmładzające 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ taniec latino 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ taniec latino	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka A 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka A 10 ³⁰ -11 ³⁰ gimnastyka A	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ teatr	10 ³⁰ -11 ³⁰ niemiecki MP 11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵ niemiecki MP 13 ⁰⁰ -14 ³⁰ pamięć poz. 4		9 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ rękodzieło artystyczne	14 ⁴⁵ -15 ⁴⁵ nordic walking P STAWY WALCZEWSKIEGO
ŚR.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ ćw. rozciągające 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ ćw. wzmacniające 11 ³⁰ -12 ³⁰ ćw. z piłkami 13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ taniec towarzyski 14 ¹⁵ -15 ¹⁵ taniec towarzyski	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka M 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka M	10 ³⁰ -11 ³⁰ pilates 11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵ pilates 13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ pilates	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ angielski M 1 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ angielski M 1 11 ³⁰ -12 ³⁰ angielski E 3 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ angielski E 2	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ niemiecki MM	8 ³⁰ -10 ³⁰ robótki ręczne	8 ³⁰ -9 ³⁰ komputery PW 9 ⁴⁵ -10 ⁴⁵ komputery PW
CZW.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ ćw. rozciągające 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ ćw. wzmacniające 11 ³⁰ -12 ³⁰ ćw. wzmacniające 13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ zespół HopSAS	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka A 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka A	10 ³⁰ -11 ³⁰ taichi 11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵ taichi 13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ taichi	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ angielski E 1 11 ¹⁵ -12 ¹⁵ angielski E 1 13 ⁰⁰ -14 ³⁰ pamięć poz. 1	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ gry planszowe	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ malarstwo 12 ³⁰ -14 ³⁰ malarstwo	14 ¹⁵ -15 ¹⁵ nordic walking O PARK SKARBKÓW
PT.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ ćw. kręgosłupa 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ ćw. kręgosłupa 12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ POST PANDEMIC		11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ joga 12 ¹⁵ -13 ¹⁵ joga	11 ⁰⁰ -12 ³⁰ pamięć poz. 2 12 ⁴⁵ -14 ¹⁵ pamięć poz. 1		10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ tworzywa plastyczne 12 ¹⁵ -14 ¹⁵ tworzywa plastyczne	14 ³⁰ -15 ³⁰ nordic walking P STAWY WALCZEWSKIEGO