

# STREFA AKTYWNEGO SENIORA

## WRZESIEŃ-GRUDZIEŃ 2022 – PLAN ZAJĘĆ

	MEDIATEKA		CENTRUM KULTURY				PAWILON KULTURY
	Sala koncertowa + studio	Sala wielofunkcyjna + kominkowa	Sala lustrzana parter	Sala lustrzana 1. piętro	Sala konferencyjna 2. piętro	Sala plastyczna + sala 211	Pawilon Kultury + stawy i park
PON.		9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> taniec terapeut. 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> taniec terapeut. 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> taniec terapeut. 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> taniec terapeut.	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup> gimnastyka M 9 <sup>15</sup> -10 <sup>15</sup> gimnastyka M	11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> joga 12 <sup>15</sup> -13 <sup>15</sup> joga	10 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup> pamięć 6 12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup> pamięć 5	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> ceramika 12 <sup>30</sup> -14 <sup>30</sup> ceramika	<b>STAWY WALCZEWSKIEGO:</b> 14 <sup>45</sup> -15 <sup>45</sup> nordic walking P
WT.	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> ćw. odmładzające 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> ćw. odmładzające 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> ćw. odmładzające	10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> ćw. rozciągające 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> ćw. z piłkami 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> taniec latino 14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> taniec latino	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup> gimnastyka A 9 <sup>15</sup> -10 <sup>15</sup> gimnastyka A	12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> teatr	10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> niemiecki 1 MP 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> niemiecki 2 MP 13 <sup>00</sup> -14 <sup>30</sup> pamięć 6	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> rękodzieło artystyczne  <b>SALA 211, 2. PIĘTRO:</b> 13 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> niemiecki 3MM	
ŚR.	10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> pilates 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> pilates 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> pilates	10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> ćw. rozciągające 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> ćw. wzmacniające  <b>SALA KOMINKOWA:</b> 13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> pogaduchy	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup> gimnastyka M 9 <sup>15</sup> -10 <sup>15</sup> gimnastyka M		9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> angielski 1 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> angielski 1 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> angielski 1	8 <sup>30</sup> -10 <sup>30</sup> robótki ręczne  <b>SALA 211, 2. PIĘTRO:</b> 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> hiszpański 1 12 <sup>15</sup> -13 <sup>15</sup> hiszpański 1	<b>PAWILON KULTURY:</b> 17 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> francuski 2  <b>STAWY WALCZEWSKIEGO:</b> 14 <sup>15</sup> -15 <sup>15</sup> nordic walking P
CZW.	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> taichi 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> taichi 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> taichi <b>STUDIO 1. PIĘTRO:</b> 12 <sup>50</sup> -14 <sup>50</sup> zespół HopSAS	10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> ćw. rozciągające 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> ćw. z piłkami	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup> gimnastyka A 9 <sup>15</sup> -10 <sup>15</sup> gimnastyka A		9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> angielski 2 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> angielski 2 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> angielski 3	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> malarstwo 12 <sup>30</sup> -14 <sup>30</sup> malarstwo  <b>SALA 211, 2. PIĘTRO:</b> 12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> gry planszowe	<b>PARK SKARBKÓW:</b> 14 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup> nordic walking O
PT.		10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup> taniec towarzyski 11 <sup>15</sup> -12 <sup>15</sup> taniec towarzyski	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup> gimnastyka P 9 <sup>15</sup> -10 <sup>15</sup> gimnastyka P	11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> joga	13 <sup>00</sup> -14 <sup>30</sup> pamięć 3	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> tworzywa plastyczne 12 <sup>15</sup> -14 <sup>15</sup> tworzywa plastyczne	<b>PAWILON KULTURY:</b> 8 <sup>30</sup> -9 <sup>30</sup> komputery 1 9 <sup>45</sup> -10 <sup>45</sup> komputery 2 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> komputery 1

Cyfry przy ćwiczeniach pamięci i językach oznaczają poziom zaawansowania.

Przy niektórych zajęciach są dopisane inicjały instruktorów:

- Gimnastyka: A – Ania; M – Marta; P – Patrycja
- Język niemiecki: MP – Maria; MM – Marcin
- Nordic walking: O – Ola; P – Piotr