

STREFA AKTYWNEGO SENIORA

MARZEC-CZERWIEC 2023 – 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 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ taniec terapeut. 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ taniec terapeut. 11 ³⁰ -12 ³⁰ taniec terapeut.	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka M 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka M	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ joga 12 ¹⁵ -13 ¹⁵ joga		10 ³⁰ -12 ⁰⁰ ceramika 12 ³⁰ -14 ⁰⁰ ceramika	STAWY WALCZEWSKIEGO: 14 ⁴⁵ -15 ⁴⁵ nordic walking P
WT.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ ćw. odmładzające 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ ćw. odmładzające 11 ³⁰ -12 ³⁰ ćw. odmładzające	10 ¹⁵ -11 ¹⁵ stretching 11 ³⁰ -12 ³⁰ fitness 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ taniec latino 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ taniec latino	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka A 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka A	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ teatr	10 ¹⁵ -11 ¹⁵ niemiecki 1 11 ³⁰ -12 ³⁰ niemiecki 2	10 ³⁰ -12 ³⁰ rękodzieło artystyczne	
ŚR.		9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ stretching 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ fitness 11 ³⁰ -12 ³⁰ pilates 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ pilates SALA KOMINKOWA: 13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ pogaduchy	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ gimnastyka M		9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ angielski 1 E 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ angielski 1 M 11 ³⁰ -12 ³⁰ angielski 1 M	8 ³⁰ -10 ³⁰ robótki ręczne SALA 211, 2. PIĘTRO: 12 ¹⁵ -13 ¹⁵ hiszpański 1 13 ³⁰ -14 ³⁰ hiszpański 2	PAWILON KULTURY: 17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ francuski 2 STAWY WALCZEWSKIEGO: 14 ¹⁵ -15 ¹⁵ nordic walking P
CZW.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ taichi 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ taichi STUDIO 1. PIĘTRO: 12 ⁵⁰ -14 ⁵⁰ zespół HopSAS	10 ¹⁵ -11 ¹⁵ stretching 11 ³⁰ -12 ³⁰ fitness	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ gimnastyka A		9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ angielski 2 E 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ angielski 2 E 11 ³⁰ -12 ³⁰ angielski 3 E	10 ³⁰ -12 ⁰⁰ malarstwo 12 ³⁰ -14 ⁰⁰ malarstwo SALA 211, 2. PIĘTRO: 12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ gry planszowe	PARK SKARBKÓW: 14 ³⁰ -15 ³⁰ nordic walking O
PT.		10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ taniec towarzyski 11 ¹⁵ -12 ¹⁵ taniec towarzyski	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka P 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka P	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ joga		10 ³⁰ -12 ⁰⁰ tworzywa plastyczne 12 ¹⁵ -13 ⁴⁵ tworzywa plastyczne	PAWILON KULTURY: 9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ komputery 1 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ komputery 2

Cyfry przy językach oznaczają poziom zaawansowania.

Przy niektórych zajęciach są dopisane inicjały instruktorów:

- Gimnastyka: A – Ania; M – Marta; P – Patrycja
- Nordic walking: O – Ola; P – Piotr
- Angielski: E – Ewa; M – Małgosia