

STREFA AKTYWNEGO SENIORA

PLAN ZAJĘĆ OD MARCA 2026

	MEDIATEKA		CENTRUM KULTURY				PLENEROWE
	Sala koncertowa + TV + Biblioteka	Sala wielofunkcyjna + studio, komin., komp.	Sala lustrzana parter	Sala lustrzana 1. piętro	Sala konferencyjna 2. piętro + sala 212	Sala plastyczna + sala 211	Stawy i park
PON.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ taichi poziom 3 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ taichi poziom 2 11 ³⁰ -12 ³⁰ taichi poziom 1 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ taichi poziom 1	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ taniec terapeut. 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ taniec terapeut. 11 ³⁰ -12 ³⁰ taniec terapeut. 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ taniec terapeut.	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka K/M 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka K/M 10 ³⁰ -11 ³⁰ gimnastyka K/M	13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ joga 14 ¹⁵ -15 ¹⁵ joga	10 ³⁰ -12 ⁰⁰ ERASMUS+ projekt ekologiczny	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ ceramika 12 ³⁰ -14 ³⁰ ceramika	STAWY WALCZEWSKIEGO: 14 ⁴⁵ -15 ⁴⁵ nordic walking P
WT.		9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ stretching 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 K/M 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka K/M 10 ³⁰ -11 ³⁰ gimnastyka K/M	10 ³⁰ -11 ³⁰ joga 11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵ joga 13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ teatr	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ angielski 1 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ angielski 2	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ rękodzieło 12 ³⁰ -14 ³⁰ rękodzieło SALA 211, 2. PIĘTRO: 9 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ gry planszowe 11 ³⁰ -12 ³⁰ hiszpański 1 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ hiszpański 2	
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	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ gimnastyka K/M 9 ¹⁵ -10 ¹⁵ gimnastyka K/M 10 ³⁰ -11 ³⁰ gimnastyka K/M	9 ⁴⁵ -10 ⁴⁵ taniec towarzyski 2	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ angielski 1 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ angielski 1 11 ³⁰ -12 ³⁰ angielski 2 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ angielski 3 SALA 212, 2. PIĘTRO: 9 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ brydż	8 ³⁰ -10 ³⁰ robótki ręczne SALA 211, 2. PIĘTRO: 9 ³⁰ -11 ³⁰ brydż 11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵ hiszpański 1+ 13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ hiszpański 3 16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ szarady	
CZW.	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ gim. orientalna 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ gim. orientalna 11 ³⁰ -12 ³⁰ gim. orientalna 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ gim. orientalna	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ stretching 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ stretching STUDIO 1. PIĘTRO: 12 ⁵⁰ -14 ⁵⁰ zespół HopSAS		10 ³⁰ -11 ³⁰ joga 11 ⁴⁵ -12 ⁴⁵ joga 13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ multisensor 14 ¹⁵ -15 ¹⁵ multisensor	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ francuski 1 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ francuski 2 11 ³⁰ -12 ³⁰ angielski 2 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ angielski 3	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ malarstwo 12 ³⁰ -14 ³⁰ malarstwo	PARK SKARBKÓW: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ nordic walking O
PT.	8 ³⁰ -9 ³⁰ gimnastyka N 9 ⁴⁵ -10 ⁴⁵ gimnastyka N 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ gimnastyka N	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ taniec towarzyski 1 SALA KOMPUTEROWA: 9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ komputery 1 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ komputery 1 11 ³⁰ -12 ³⁰ komputery 2 12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵ komputery 3			9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ niemiecki 1 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ niemiecki 2 11 ³⁰ -12 ³⁰ niemiecki 3	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ tworzywa plast 12 ³⁰ -14 ³⁰ tworzywa plast SALA 211, 2. PIĘTRO: 9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ ang. konwers. 10 ¹⁵ -11 ¹⁵ ang. konwers. 11 ³⁰ -12 ³⁰ ang. konwers.	STAWY WALCZEWSKIEGO: 14 ⁴⁵ -15 ⁴⁵ nordic walking P

Cyfry przy niektórych zajęciach oznaczają poziom zaawansowania.

Litery przy gimnastyce i nordic walking są inicjałami instruktorów:

K/M = Karolina Jarkiewicz i Monika Sobiecka, N = Małgorzata Nocny, O = Aleksandra Kapuściak, P = Piotr Szaus