

# STREFA AKTYWNEGO SENIORA

## PLAN ZAJĘĆ OD 16 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 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> taichi poziom 3 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> taichi poziom 2 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> taichi poziom 1 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> taichi poziom 1	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 K/M 9 <sup>15</sup> -10 <sup>15</sup> gimnastyka K/M 10 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup> gimnastyka K/M	13 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> joga 14 <sup>15</sup> -15 <sup>15</sup> joga	10 <sup>30</sup> -12 <sup>00</sup> ERASMUS+ projekt ekologiczny	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> stretching 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> stretching 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> fitness 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 K/M 9 <sup>15</sup> -10 <sup>15</sup> gimnastyka K/M 10 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup> gimnastyka K/M	10 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup> joga 11 <sup>45</sup> -12 <sup>45</sup> joga 13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> teatr	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> angielski 1 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> angielski 1	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> rękodzieło 12 <sup>30</sup> -14 <sup>30</sup> rękodzieło <b>SALA 211, 2. PIĘTRO:</b> 9 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup> gry planszowe 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> hiszpański 1 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> hiszpański 2	
ŚR.		9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> stretching 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> fitness 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> pilates 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> pilates <b>SALA KOMINKOWA:</b> 13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> pogaduchy	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup> gimnastyka K/M 9 <sup>15</sup> -10 <sup>15</sup> gimnastyka K/M 10 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup> gimnastyka K/M	9 <sup>45</sup> -10 <sup>45</sup> taniec towarzyski 2	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 2 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> angielski 3 <b>SALA 212, 2. PIĘTRO:</b> 9 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> brydż	8 <sup>30</sup> -10 <sup>30</sup> robótki ręczne <b>SALA 211, 2. PIĘTRO:</b> 9 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup> brydż 11 <sup>45</sup> -12 <sup>45</sup> hiszpański 1+ 13 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> hiszpański 3 16 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup> szarady	
CZW.	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> gim. orientalna 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> gim. orientalna 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> gim. orientalna 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> gim. orientalna <b>TV:</b> 16 <sup>45</sup> -17 <sup>45</sup> francuski 1 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> francuski 2	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> stretching 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> stretching <b>STUDIO 1. PIĘTRO:</b> 12 <sup>50</sup> -14 <sup>50</sup> zespół HopSAS		10 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup> joga 11 <sup>45</sup> -12 <sup>45</sup> joga 13 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> multisensor 14 <sup>15</sup> -15 <sup>15</sup> multisensor	11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> angielski 2 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> angielski 3	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> malarstwo 12 <sup>30</sup> -14 <sup>30</sup> malarstwo	<b>PARK SKARBKÓW:</b> 14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> nordic walking O
PT.	8 <sup>30</sup> -9 <sup>30</sup> gimnastyka N 9 <sup>45</sup> -10 <sup>45</sup> gimnastyka N 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> gimnastyka N	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> taniec towarzyski 1 <b>SALA KOMPUTEROWA:</b> 9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> komputery 1 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> komputery 1 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> komputery 2 12 <sup>45</sup> -13 <sup>45</sup> komputery 3			9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> niemiecki 1 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> niemiecki 2 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> niemiecki 3	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> tworzywa plast 12 <sup>30</sup> -14 <sup>30</sup> tworzywa plast <b>SALA 211, 2. PIĘTRO:</b> 9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup> ang. konwers. 10 <sup>15</sup> -11 <sup>15</sup> ang. konwers. 11 <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup> ang. konwers.	<b>STAWY WALCZEWSKIEGO:</b> 14 <sup>45</sup> -15 <sup>45</sup> 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 Szmaus