

wrzesień harmonogram zajęć

KLUB SENIOR + SERDECZNIE ZAPRASZA WE **WRZEŚNIU** NA ZAJĘCIA:

1 WRZESIEŃ (CZWARTEK)

GODZ. 10:00 - SPOTKANIE PRZY KAWIE "ZAGADKI"

5 WRZESIEŃ (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA PLASTYCZNE

6 WRZESIEŃ (WTOREK)

GODZ. 10:00 - DIETETYK

GODZ. 11:30 - AKTYWNY SENIOR - ZAJĘCIA SPORTOWE (1)

"Zdrowy kręgosłup"

7 WRZESIEŃ (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:30 - **TANIEC NOWOCZESNY**

8 WRZESIEŃ (CZWARTEK)

GODZ. 10:00 - FLORYSTKA (SKŁADKA 20 ZŁ) ZAPISY DO 6 WRZEŚNIA

12 WRZESIEŃ (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA PLASTYCZNE

13 WRZESIEŃ (WTOREK)

GODZ. 10:00 - AKTYWNY SENIOR - ZAJĘCIA SPORTOWE (2)

"Pilates dla Seniora"

GODZ. 13:00 - 16:00 - **GOTOWANIE I SZYCIE W ORZESKIM CENTRUM MOŻLIWOŚCI (PROJEKT)**

14 WRZESIEŃ (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:30 - **TANIEC NOWOCZESNY**

GODZ. 15:00 - 18:00 - **ARTETERAPIA I FOLKLORYSTYCZNE ZAJĘCIA W ORZESKIM CENTRUM MOŻLIWOŚCI (PROJEKT)**

15 WRZESIEŃ (CZWARTEK)

SENIORIADA 2022 zawody sportowe Mikołów

17 WRZESIEŃ (SOBOTA) W GODZ. 10:00 - 14:00

I POWIATOWY FESTIWAL AKTYWNOŚCI SENIORALNEJ (MIKOŁOWSKI RYNEK)

10:00 - UROCZYSTE OTWARCIE

10:15 - KONCERT KAPELI BOLKOVA - ORKIESTRA DĘTA KWK BOLESŁAW ŚMIAŁY

11:00 - PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI SENIORALNEJ

13:00 - WYSTĘP DUETU OPTIMA - KRYSTYNY I EDMUNDA PUCHRÓW

14:00 - KONCERT GRZEGORZA POŁOCZKA

ZAPISY W KLUBIE

19 WRZESIEŃ (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA PLASTYCZNE

20 WRZESIEŃ (WTOREK)

GODZ. 10:00 - AKTYWNY SENIOR - ZAJĘCIA SPORTOWE

"nordic walking dla seniora"

GODZ. 11:30 - KOSMETYCZKA (proszę przynieść miskę)

21 WRZESIEŃ (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:30 - **TANIEC NOWOCZESNY**

22 WRZESIEŃ (CZWARTEK)

GODZ. 9:20 - WYJAZD NA BASEN (SKŁADKA 12,50 ZŁ)

26 WRZESIEŃ (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - JOGA W KLUBIE

27 WRZESIEŃ (WTOREK)

GODZ. 10:00 - AKTYWNY SENIOR - ZAJĘCIA SPORTOWE

"fit ball dla seniora"

28 WRZESIEŃ (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:30 - TANIEC NOWOCZESNY

29 WRZESIEŃ (CZWARTEK)

GODZ. 9:20 - WYJAZD NA BASEN (SKŁADKA 12,50 ZŁ)

TEL KONTAKTOWY: **572- 366- 287**
