zajęcia w październiku

KLUB SENIOR+ serdecznie zaprasza na zajęcia w **PAŹDZIERNIKU:**

3 PAŹDZIERNIK (PONIEDZIAŁEK)
GODZ. 10:00 - WARSZTATY PLASTYCZNE

4 PAŹDZIERNIK (WTOREK)
GODZ. 9:00 - TANIEC W RYTMACH LATINO
GODZ. 10:00 - 11:30 - AKTYWNY SENIOR "FITNESS DOMOWY"

5 PAŹDZIERNIK (ŚRODA)
GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

6 PAŹDZIERNIK (CZWARTEK)
WYCIECZKA DO PLANETARIUM W CHORZOWIE
(zwiedzanie wystawy z przewodnikiem geofizyka + seans "Jesteśmy gwiazdami")
WYJAZD O GODZ. 11:00 POWRÓT OK GODZ. 18:00
ZAPISY

10 PAŹDZIERNIK (PONIEDZIAŁEK)
GODZ. 10:00 - WARSZTATY PLASTYCZNE

11 PAŹDZIERNIK (WTOREK)
GODZ. 9:00 - TANIEC W RYTMACH LATINO
GODZ. 10:00 - 11:30 AKTYWNY SENIOR "STRETCHING"
GODZ. 11:30 - DIETETYK "przygotowanie do zimy - przetwory" proszę przynieść mały słoik z przetworami własnego wykonania

12 PAŹDZIERNIK (ŚRODA)
GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

13 PAŹDZIERNIK (CZWARTEK)
GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z FLORYSTKĄ (ZAPISY - *MAX 10 0SÓB*)

17 PAŹDZIERNIK (PONIEDZIAŁEK)
GODZ. 10:00 - WARSZTATY PLASTYCZNE

18 PAŹDZIERNIK (WTOREK)
GODZ. 9:00 - TANIEC W RYTMACH LATINO
GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z DIETETYKIEM

19 PAŹDZIERNIK (ŚRODA)
GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI
GODZ. 11:00 - WYKŁAD Z HISTORII (PROJEKT)

20 PAŹDZIERNIK (CZWARTEK)
GODZ. 10:00 - PIELĘGNACJA DŁONI z KOSMETYCZKĄ (proszę przynieść miski)

24 PAŹDZIERNIK (PONIEDZIAŁEK)
GODZ. 10:00 - ROBÓTKI RĘCZNE z Eweliną
GODZ. 12:30 - AKTYWNY SENIOR (PROJEKT)

25 PAŹDZIERNIK (WTOREK)
GODZ. 10:00 - DLACZEGO WARTO DBAĆ O SŁUCH? PROFILAKTYKA USZU, NIEDOSŁUCH. (ZAPISY)

26 PAŹDZIERNIK (ŚRODA)
GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI
GODZ. 11:00 - WYKŁAD Z HISTORII (PROJEKT)

27 PAŹDZIERNIK (CZWARTEK)

GODZ. 10:00 - ROBÓTKI RĘCZNE z Eweliną

31 PAŹDZIERNIK (PONIEDZIAŁEK)
GODZ. 10:00 - ROBÓTKI RĘCZNE z Eweliną

KONTAKT TELEFONICZNY: **572-366-287**
E-MAIL: klubseniora@orzesze.pl