

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 OSÓB)

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 - PIEŁĘGNACJA DŁONI z KOSMETYCZKĄ (proszę przynieść miski)

24 PAŹDZIERNIK (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - ROBÓTKI RĘCZNE z Ewelina

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 Ewelina

31 PAŹDZIERNIK (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - ROBÓTKI RĘCZNE z Ewelina

KONTAKT TELEFONICZNY: **572-366-287**

E-MAIL: klubseniora@orzesze.pl
