

Data	Godzina	Zaiecia
3.04.{poniedziałek}	09.00 -10.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	10.00 – 11.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	12.00 -13.00	Wykład o zdrowym odżywianiu -
	11.30 – 15.00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16.30 – 18.30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów – projekt Kapsel
4.04.{wtorek}	9.00 – 10.00	Zajęcia z jogi - projekt Kapsel
	10.00 – 11.00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	11,00 – 12.00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Zajęcia z j. angielskiego - projekt Kapsel
	12.15 – 13.15	Zajęcia z j. angielskiego – projekt Kapsel
5.04. {środa}	10.00 – 14.00	Spotkanie z telefonem życzliwości
	15.30 – 16.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
12.04. (środa)	09.30 – 10;30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	10;30 – 11;30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16:30 - 17:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
13.04 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	10:00 – 12:00	Warsztaty psycho edukacyjne -projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu - projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
14.04 (piątek)	09:30 - 12:30	Brydż
	13.00 -14.00	Zumba – projekt Kapsel
	14.00 – 15.00	Zumba – projekt Kapsel
17.04. (poniedziałek)	09:00 – 10;00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	10.00 – 11.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	11:30 - 15:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów – projekt Kapsel
18.04 {wtorek}	09:00 - 10:00	Zajęcia z jogi projekt Kapsel
	10:00 - 11:00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	11,00 – 12.00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	12.00 - 14.00	Muzykoterapia – projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Warsztaty z j. angielskiego - projekt Kapsel
	12,15 – 13.15	Warsztaty z j, angielskiego i – projekt Kapsel

19.04 (środa)	10.00: - 12:00	Warsztaty kosmetyczne – projekt Kapsel
	12:00 – 14.00	Warsztaty kosmetyczne – projekt Kapsel
	12.00 -14.00	Muzykoterapia - projekt Kapsel
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
20.04 ( czwartek )	10:00 - 12:00	Kreatywne warsztaty ekologiczne
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą -projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
21.04 (piątek)	09:30 - 12:30	Brydż
	13:00 - 14:00	Zumba – projekt Kapsel
	14.00 – 15.00	Zumba - projekt Kapsel
24.04 (poniedziałek)	9:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	10.00 -11.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	11:30 - 1530	Spotkanie integracyjne przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów – projekt Kapsel
25.04 {wtorek}	09:00- 10:00	Zajęcia z jogi - projekt Kapsel
	10:00 – 11:00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Zajęcia z jogi - projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Warsztaty z j. angielskiego – projekt Kapsel
	12,15 – 13.15	Warsztaty z j .angielskiego – projekt Kapsel
26.04 (środa)	09;30 – 10;30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	10.30 -11.30	Zabawa tańcem - projekt Kapsel
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
27.04.(czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło
	12:00 - 14:00	Kreatywne manualne warsztaty ekologiczne
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
28 .04 (piątek)	09:30 - 12:30	Brydż
	13:00 - 14:00	Zumba – projekt Kapsel
	14,00 – 15.00	Zumba – projekt Kapsel