

**HARMONOGRAM – luty 2023**

**ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Zajęcia</b>
1.02.{środa}	11;00 – 13;00	Muzykoterapia - projekt Kapsel
	15.30 – 16.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
02.02 {czwartek}	10.00 – 12.00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	12,00 – 14.00	Gimnastyka umysłu – projekt Kapsel
	10.00 – 12.00	Warsztaty z komunikacji
	14.00 – 15.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	15.00 – 16.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
03.02.{piątek}	10;00 – 14.30	Brydż
	13;00 -15;.00	Zumba - projekt Kapsel
06.02 (poniedziałek)	09:00 - 11:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	11:30 - 15:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 -18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów projekt Kapsel
07.02 (wtorek)	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji
	09;00 – 10;00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	10;00 – 11;00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	12;00 -13.00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów – projekt Kapsel
08.02 (środa)	10.00 – 12;00	Warsztaty kosmetyczne – projekt Kapsel
	12;00 – 14;00	Warsztaty kosmetyczne – projekt Kapsel
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16:30 - 17:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
09.02 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	10:00 – 12:00	Warsztaty z komunikacji
	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

10.02 (piątek)	10:00 - 14:30	Brydż
	13.00 -15.00	Zumba – projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Warsztat SeniorApp
13.02(poniedziałek)	09:00 – 11;00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	11:30 - 15:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów – projekt Kapsel
14.02 (wtorek)	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji
	10:00 - 12:00	Warsztaty – ceramika - projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Warsztaty – ceramika – projekt Kapsel
	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
15.02 (środa)	9.30: - 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 fizjoterapeuta – projekt Kapsel
16.02 (czwartek)	10:00 - 12:00	Kreatywne warsztaty ekologiczne
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą -projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
17.02 (piątek)	10:00 - 14:30	Brydż
	13:00 - 15:00	Zumba – projekt Kapsel
20.02 (poniedziałek)	9:00 - 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
21.02 {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
22.02 (środa)	10;00 – 12;00	Warsztaty kosmetyczne – projekt Kapsel
	12.00 -14.00	Warsztaty kosmetyczne projekt Kapsel
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
23.02 (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
24.02 (piątek)	10:00 - 14:30	Brydż
	9.30 – 10.30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	10,30 – 11.30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	13:00 - 15:00	Zumba – projekt Kapsel
27.02 (poniedziałek)	09:00 - 11:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą -projekt Kapsel
	11:30 - 15:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
28.02 (wtorek)	09:00 - 10:00	Zajęcia joga – projekt Kapsel
	10.00 -11.00	Zajęcia joga projekt Kapsel
	11.00 – 12,00	Zajęcia joga - projekt Kapsel
	12.00 – 14.00	Muzykoterapia – projekt Kapsel
	10:00 – 11:00	Warsztaty – ceramika – projekt Kapsel
	11:00 – 12:00	Warsztaty -ceramika – projekt Kapsel

Harmonogram może ulec zmianie, szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: **502 322 547**