

**HARMONOGRAM – maj 2023**

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

Data	Godzina	Zajęcia
8.05.{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
9.05.{wtorek}	10.00 – 11.00	Zajęcia z jogi - projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	12.15 – 13.15	Integracja seniorów gry planszowe
10..05. {środa}	10.00 – 14.00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	15.30 – 16.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
11.05 {czwartek}	10.00 – 12.00	Recykling - ze starego - nowe
	14.00 – 15.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	15.00 – 16.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
12.05 .{piątek}	09;30 – 12.30	Brydż
	13.00 – 14.00	Zumba – projekt Kapsel
	14.00 – 15.00	Zumba -projekt Kapsel
15.05.[poniedziałek]	10;00 -14;.00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16.30 – 18.30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
16.05. (wtorek)	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
	12.00 – 13.00	Warsztaty z j. angielskiego – projekt Kapsel
17.05. ( 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
18.05 (czwartek)	10:00 - 12:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	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
19.05 (piątek)	09:30 - 12:30	Brydż
	13.00 -14.00	Zumba – projekt Kapsel
	14.00 – 15.00	Zumba – projekt Kapsel
22.05. (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
23,05. [wtorek]	10:00 - 11:00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
	11.00 - 12.00	Zajęcia z jogi– projekt Kapsel
	12..00 – 14.00	Integracyjne spotkanie seniorów – gry planszowe
24.05 (środa)	9.30.- 10.30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	10;30 – 11.30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	12.00 – 14.30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
25.05 ( 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
26.05 (piątek)	09:30 - 12:30	Brydż
	13:00 - 14:00	Zumba – projekt Kapsel
	14.00 – 15.00	Zumba - projekt Kapsel
29.05 (poniedziałek)	10:00 - 11:00	Wykład zdrowotny
	11:30 - 1530	Spotkanie integracyjne przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów – projekt Kapsel
30.05 {wtorek}	10:00- 11:00	Zajęcia z jogi - projekt Kapsel
	11:00 – 12:00	Zajęcia z jogi – projekt Kapsel
31.05 (środa)	10;30 – 104;30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym

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