

HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU TO I OWO LUTY 2023 R.

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	SO	ND
30	08.30 - 10.00 Klubowe sprawy organizacyjne i indywidualne rozmowy 11.00 AKADEMIA AKTYWNEGO SENIORA: ZDROWY KRĘGOSŁUP 10.00 -11.00 DYŻUR AMAZONKI "SZANSA"	31	8.30 - 10.30 JUTW - gimnastyka gr. 1 i 2 11.00 - 12.00 Aktywne wtorki GRUPA TO I OWO (gimnastyka, taniec, pilates) 13.00-15.00 KLUBOWE KOŁO RĘKODZIEŁA	1	13.00 - 14.00 WARSZTATY KOMPUTEROWE 16.00 - 19.00 Nauka podstaw GRY W BRYDŻA oraz inne gry stolikowe 19.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-271	2	12.00 - 14.00 KĄCIK WĘDRUJĄCEJ KSIĄŻKI oraz KĄCIK RELAKSU - fotel masujący i ciśnieniowy masażer stóp dla dyspozycji klubowiczów 16.00-18.00 MUZYCZNE CZWARTKI przy gitarze i dobrych płytach winylowych	3	10.00 - 12.00 WSPÓLNE RODZINNE ŚNIADANIE KLUBOWICZÓW 15.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-271	4	5
6	08.30 - 10.00 Klubowe sprawy organizacyjne i indywidualne rozmowy 11.00 AKADEMIA AKTYWNEGO SENIORA: ZDROWY KRĘGOSŁUP 10.00 -11.00 DYŻUR AMAZONKI "SZANSA"	7	8.30 - 10.30 JUTW - gimnastyka gr. 1 i 2 11.00 - 12.00 Aktywne wtorki GRUPA TO I OWO (gimnastyka, taniec, pilates) 13.00-15.00 KLUBOWE KOŁO RĘKODZIEŁA	8	13.00 - 14.00 WARSZTATY KOMPUTEROWE 16.00 - 19.00 Nauka podstaw GRY W BRYDŻA oraz inne gry stolikowe 19.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-272	9	12.00 - 14.00 KĄCIK WĘDRUJĄCEJ KSIĄŻKI oraz KĄCIK RELAKSU - fotel masujący i ciśnieniowy masażer stóp dla dyspozycji klubowiczów 16.00-18.00 MUZYCZNE CZWARTKI przy gitarze i dobrych płytach winylowych	10	10.00 - 12.00 SPACER PO ZDROWIE 15.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-271	11	12
13	08.30 - 10.00 Klubowe sprawy organizacyjne i indywidualne rozmowy 11.00 AKADEMIA AKTYWNEGO SENIORA: ZDROWY KRĘGOSŁUP 10.00 -11.00 DYŻUR AMAZONKI "SZANSA"	14	8.30 - 10.30 JUTW - gimnastyka gr. 1 i 2 11.00 - 12.00 Aktywne wtorki GRUPA TO I OWO (gimnastyka, taniec, pilates) 13.00 WALENTYNOWE SERDUSZKA DLA PODOPIECZNYCH HOSPICIUM	15	13.00 - 14.00 WARSZTATY KOMPUTEROWE 16.00 - 19.00 Nauka podstaw GRY W BRYDŻA oraz inne gry stolikowe 19.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-273	16	12.00 - 14.00 KĄCIK WĘDRUJĄCEJ KSIĄŻKI oraz KĄCIK RELAKSU - fotel masujący i ciśnieniowy masażer stóp dla dyspozycji klubowiczów 16.00-18.00 MUZYCZNE CZWARTKI przy gitarze i dobrych płytach winylowych	17	12.00 TAJEMNICE JAWORZNA - Jarosław Sawiak historyk 15.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-271	18	19
20	08.30 - 10.00 Klubowe sprawy organizacyjne i indywidualne rozmowy 11.00 AKADEMIA AKTYWNEGO SENIORA: ZDROWY KRĘGOSŁUP 10.00 -11.00 DYŻUR AMAZONKI "SZANSA"	21	8.30 - 10.30 JUTW - gimnastyka gr. 1 i 2 11.00 - 12.00 Aktywne wtorki GRUPA TO I OWO (gimnastyka, taniec, pilates) 13.00-15.00 KLUBOWE KOŁO RĘKODZIEŁA	22	13.00 - 14.00 WARSZTATY KOMPUTEROWE 16.00 - 19.00 Nauka podstaw GRY W BRYDŻA oraz inne gry stolikowe 19.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-274	23	17.00 KONCERT BENKA KLESZCZA	24	10.00 - 12.00 WARSZTATY POURINGU - ZAPISY 12.00 RADA SENIORÓW MIASTA JAWORZNA 15.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-271	25	26
27	08.30 - 10.00 Klubowe sprawy organizacyjne i indywidualne rozmowy 11.00 AKADEMIA AKTYWNEGO SENIORA: ZDROWY KRĘGOSŁUP 10.00 -11.00 DYŻUR AMAZONKI "SZANSA"	28	8.30 - 10.30 JUTW - gimnastyka gr. 1 i 2 11.00 - 12.00 Aktywne wtorki GRUPA TO I OWO (gimnastyka, taniec, pilates) 13.00-15.00 KLUBOWE KOŁO RĘKODZIEŁA	1	13.00 - 14.00 WARSZTATY KOMPUTEROWE 16.00 - 19.00 Nauka podstaw GRY W BRYDŻA oraz inne gry stolikowe 19.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-275	2	12.00 - 14.00 KĄCIK WĘDRUJĄCEJ KSIĄŻKI oraz KĄCIK RELAKSU - fotel masujący i ciśnieniowy masażer stóp dla dyspozycji klubowiczów 16.00-18.00 MUZYCZNE CZWARTKI przy gitarze i dobrych płytach winylowych	3	10.00 - 12.00 WSPÓLNE RODZINNE ŚNIADANIE KLUBOWICZÓW 15.00 - 21.00 Anesa Relax - terapia manualna - zapisy pod nr telefonu: 508-217-271	4	5