

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ W **KLUBIE SENIORA** W OBLĘGORZE

DZIEŃ TYGODNIA	DATA	TEMATY ZAJĘĆ PAŹDZIERNIK 30-04.10.2019r.
Poniedziałek 10 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	30.09.2019	<b>ZAJĘCIA RUCHOWE</b> -ćwiczenia –aerobik 60+ <b>ROZMOWY PRZY HERBACIE</b> -zapoznanie i o mówienie programu tygodniowego
Wtorek 10 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	01.10.2019	<b>ZAJĘCIA KULINARNE</b> - pizza <b>ZAJĘCIA WOKALNE</b> -ćwiczymy piosenki do występu
Środa 15 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	02.10.2019	<b>WYJŚCIE NA SCKiS</b> -basen -kręgle
Czwartek 9 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	03.10.2019	<b>ZAJĘCIA Z FIZJOTERAPEUTĄ</b> -masaż <b>ZAJĘCIA KRAWIECKIE</b> - szycie mini torebek ekologicznych
Piątek 10 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	04.10.2019	<b>ZAJĘCIA MANUALNE</b> -dekorowanie pudełek (decoupage) <b>ZAJĘCIA WOKALNE</b> - cd. ćwiczeń piosenek do występu