

HARMONOGRAM – GRUDZIEŃ 2022
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia
01.12 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	09:00 – 10.00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapia – projekt Kapsel
	10:00 – 12:00	Warsztaty z komunikacji
	12:00 - 13:00	Gimnastyka umysłu w ramach projektu Kapsel
	14.15 – 16.15	Szkolenie smartfony– tel.699 944 222
	13.00 – 14.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	02.12 (piątek)	10:00 - 14:30
09.00 – 10.00		Gimnastyka zdrowotna – projekt Kapsel
15.00 – 17.00		Szkolenie smartfony - tel.699 944 222
05.12 (poniedziałek)	09:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	09.00 – 11.00	Szkolenie smartfony – tel.699 944 222
	10:30 - 14:30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
06.12 (wtorek)	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji
	09.00 – 15.30	Szkolenie smartfony – tel.699 944 222
	09.00 – 10.00	Joga – projekt Kapsel
	09.00 – 11.00	Joga – projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Joga – projekt Kapsel
	10:00 - 12:00	Warsztaty - ceramika
	12:00 - 14:00	Warsztaty - ceramika
	12:00 - 14:00	Muzykoterapia wg projektu Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
07.12 (środa)	09.00 – 14.30	Szkolenie smartfony – tel. 699 944 222
	10.00 – 11.00	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	10.00 - 12.00	Warsztaty kosmetyczne

	12.00 – 14.00	Warsztaty kosmetyczne
	15:30 - 16:30	Gimnastyka z fizjoterapeutą projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
08.12 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	09.00 – 10.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt kapsel
	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu – projekt Kapsel
	12.00 – 13.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	13.00 -14.00	Gimnastyka zdrowotna z Fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
09.12 (piątek)	10:00 - 14:30	Brydz
	09.00 – 10.00	Gimnastyka zdrowotna -projekt Kapsel
	15.00- 17.00	Szkolenie smartfony – projekt Kapsel
12.12 (poniedziałek)	9:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą projekt Kapsel
	9.00 – 11.00	Szkolenie smartfony tel. 699 944 222
	10:30 - 14:30	Spotkanie integracyjne przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
13.12 (wtorek)	10:00 – 12:00	Edukacja emocjonalna -wykład
	09.00 – 15.30	Szkolenie smartfony - tel, 699 944 222
	10:00- 12:00	Warsztaty z ceramiki
	12:00 – 14:00	Warsztaty z ceramiki
	09:00 - 10:00	Joga – projekt Kapsel
	10.00 – 11.00	Joga- projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Joga – projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
14.12 (środa)	09.00 – 15.30	Szkolenie smartfony – tel. 699 944 222
	10.00 – 11.00	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	10.00 – 12.00	Warsztaty kosmetyczne
	12.00 – 14..00	Warsztaty kosmetyczne
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna
15.12 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel

	9.00 – 15.30	Szkolenie smartfony – tel .699944 222
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu – projekt Kapsel
	10:00 - 12:00	Edukacja emocjonalna - wykład
	12.00 – 13.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	13.00 – 14.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
16.12 (piątek)	09.00 – 10.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta - projekt Kapsel
	10:00 – 14.30	Brydż
	15:00 - 17:00	Szkolenie smartfony - tel . 699 944 222
19.12 (poniedziałek)	09:00 - 10:00	Edukacja i terapia ruchowa -projekt Kapsel
	10:30 - 14:30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym

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