

HARMONOGRAM – marzec 2023

ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia
1.03 (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
02.03 (czwartek)	10:00 – 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	10:00 – 12:00	Warsztaty z komunikacji – 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
03.03 (piątek)	09:30 – 12:30	Brydż
	13:00 -14:;00	Zumba - projekt Kapsel
	14:00 – 15:00	Zumba -projekt Kapsel
06.03 (poniedziałek)	09:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	10:00 – 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
07.03 (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
	12:00 -13:00	Warsztaty – dbam o zdrowie
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów – projekt Kapsel
08.03 (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
09.03 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	10:00 – 12:00	Warsztaty z komunikacji -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
10.03 (piątek)	09:30 - 12:30	Brydż
	13:00 -14:00	Zumba – projekt Kapsel
	14:00 – 15:00	Zumba – projekt Kapsel
13.03(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
14.03 (wtorek)	09:00 - 10:00	Zajęcia z jogi projekt Kapsel
	10:00 - 12:00	Warsztaty – ceramika - projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Warsztaty – ceramika – projekt Kapsel
	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
	12,15 – 13.15	Warsztaty z j, angielskiego i – projekt Kapsel
15.03 (środa)	9:30: - 10:30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	10:30 – 11:30	Zabawa tańcem – projekt Kapsel
	12:00 -14:00	Muzykoterapia - projekt Kapsel
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16:30 – 17:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
16.03 (czwartek)	10:00 - 12:00	Kreatywne warsztaty ekologiczne
	10:00 -12:00	Warsztaty z komunikacji – projekt Kapsel
	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
17.03 (piątek)	09:30 - 12:30	Brydż
	13:00 - 14:00	Zumba – projekt Kapsel
	14:00 – 15:00	Zumba - projekt Kapsel
20.03 (poniedziałek)	9:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	10:00 -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
21.03 (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
	11:00 – 12:00	Warsztaty z j. angielskiego – projekt Kapsel
	12,15 – 13.15	Warsztaty z j .angielskiego – projekt Kapsel
22.03 (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
23.03 (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
24.03 (piątek)	09:30 - 12:30	Brydż
	13:00 - 14:00	Zumba – projekt Kapsel
	14:00 – 15:00	Zumba – projekt Kapsel
27.03 (poniedziałek)	09:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą -projekt Kapsel
	10:00 – 11:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	11:30 - 15:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
28.03 (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
	10:00 – 11:00	Warsztaty – ceramika – projekt Kapsel
	11:00 – 12:00	Warsztaty -ceramika – projekt Kapsel
	11:00 12:00	Warsztaty z j. angielskiego - projekt Kapsel
	12.15 – 13.15	Warsztaty z j. angielskiego – projekt Kapsel
29.03 (środa)	10:00 – 14:00	Integracyjne spotkanie w tenisie stołowym
	15:30 – 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	16:30 -17:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta- projekt Kapsel
30.03 (czwartek)	10:00 – 12:00	Rękodzieło - 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
31.03 (piątek)	9:30 – 12:30	Brydż

	13:00 – 14:00	Zumba – projekt Kapsel
	14:00 – 15:00	Zumba – projekt Kapsel

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