

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

Data	Godzina	Zajęcia
17.01 (poniedziałek)	09:15 - 10:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą – w ramach projektu Kapsel
	11:00 - 15:00	Spotkanie klubu brydżowego
18.01 (wtorek)	11:00 - 15:00	Warsztaty kosmetyczne w ramach projektu Kapsel
19.01 (środa)	10:00 - 13:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	15:45 - 16:45	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - w ramach projektu Kapsel
20.01 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło – w ramach projektu Kapsel
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu – w ramach projektu Kapsel
	14:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - w ramach projektu Kapsel
21.01 (piątek)	09:00 – 13:30	Warsztaty psychologiczne – w ramach projektu” Przepis na zdrowie” - więcej informacji na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 – 11:30	Taniec w kręgu w ramach projektu Kapsel
24.01 (poniedziałek)	09:15 - 10:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą – w ramach projektu Kapsel
	11:00 - 15:00	Spotkanie klubu brydżowego
	12:30 - 14:30	Muzykoterapia
25.01 (wtorek)	11:00 - 15:00	Warsztaty kosmetyczne w ramach projektu Kapsel
26.01 (środa)	10:00 - 13:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	15:45 - 16:45	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - w ramach projektu Kapsel
27.01 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło – w ramach projektu Kapsel
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu – w ramach projektu Kapsel
	14:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - w ramach projektu Kapsel
28.01 (piątek)	09:00 – 13:30	Warsztaty psychologiczne – w ramach projektu” Przepis na zdrowie” - więcej informacji na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 – 11:30	Taniec w kręgu w ramach projektu Kapsel
31.01 (poniedziałek)	09:15 - 10:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą – w ramach projektu Kapsel
	11:00 - 15:00	Spotkanie klubu brydżowego