



Dojrzały, aktywny... i z pasją

CYKL WYDARZEŃ DLA SENIORÓW



 Fundacja
HEREDITAS


MALKOTŁOWNIA


DOM
KULTURY
smb imielin



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Harmonogram wydarzeń w MAL Kotłownia (ul. Jana Olbrachta 9)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy pod nr tel. 575-920-713 lub mailem: zapisy@fundacja-hereditas.pl

Liczba miejsc ograniczona!

Taniec w kręgu - godz. 15:00 (18.10.2023; 25.10.2023; 15.11.2023)

Smart Senior - godz. 13:00 (05.09.2023; 19.09.2023; 03.10.2023; 07.11.2023; 21.11.2023)

Joga dla seniorów - godz. 13:00 (06.09.2023; 13.09.2023; 11.10.2023; 22.11.2023; 06.12.2023)

Zajęcia umuzykalniające - rytmika i śpiew - godz. 15:00 (04.09.2023; 09.10.2023; 13.11.2023)

Zajęcia artystyczne - godz. 15:00 (11.09.2023; 23.10.2023; 04.12.2023)

Misy i gongi - godz. 16:30 (22.11.2023; 06.12.2023; 13.12.2023)

Harmonogram wydarzeń w Klubie A4 (ul. Roalda Amundsena 4)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy pod nr tel. 22 641 55 18 lub mailem: dkimielin@wp.pl

Liczba miejsc ograniczona!

Taniec w kręgu - godz. 10.00 (15.09.2023; 22.09.2023)

Ćwiczenia usprawniające ruch - godz. 12.00 (21.09.2023; 28.09.2023; 19.10.2023; 26.10.2023; 16.11.2023)

Bingo - godz. 11.00 (26.09.2023; 24.10.2023; 21.11.2023; 28.11.2023; 05.12.2023)

Zajęcia umuzykalniające - rytmika i śpiew - godz. 11.30 (06.10.2023; 24.11.2023)

Zajęcia artystyczne - godz. 13.00 (11.10.2023; 15.11.2023)

Misy i gongi - godz. 17.00 (06.10.2023; 03.11.2023)