



Dojrzały, aktywny... i z pasją



Cykl wydarzeń dla seniorów

**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 (21.02.2024; 28.02.2024; 06.03.2024; 13.03.2024; 20.03.2024)

Smart Senior - godz. 13:30 (05.03.2024; 19.03.2024; 02.04.2024; 16.04.2024; 30.04.2024)

Joga dla seniorów - godz. 13:00 (21.02.2024; 28.02.2024; 06.03.2024; 13.03.2024; 27.03.2024)

Zajęcia umuzykalniające - rytmika i śpiew - godz. 15:00 (04.03.2024; 25.03.2024; 15.04.2024; 20.05.2024; 17.06.2024; 09.09.2024; 14.10.2024; 28.10.2024; 18.11.2024; 09.12.2024)

Zajęcia artystyczne - godz. 14:00 (26.02.2024; 11.03.2024; 29.04.2024; 24.06.2024; 02.12.2024)

Misy i gongi - godz. 16:30 (21.02.2024; 27.03.2024; 10.04.2024; 24.04.2024; 08.05.2024)

Ćwiczenia usprawniające ruch - godz. 13:00 (03.04.2024; 17.04.2024; 24.04.2024; 08.05.2024; 15.05.2024)

**Harmonogram wydarzeń w Klubie A4 (ul. 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 (13.09.2024; 20.09.2024; 27.09.2024; 04.10.2024; 11.10.2024)

Smart Senior - godz. 12:00 (12.09.2024; 17.09.2024; 19.09.2024; 24.09.2024; 26.09.2024)

Joga dla seniorów - godz. 11:45 (05.03.2024; 12.03.2024; 09.04.2024; 16.04.2024; 07.05.2024)

Bingo - godz. 11:00 (20.02.2024; 27.02.2024; 12.03.2024; 19.03.2024; 09.04.2024; 16.04.2024; 07.05.2024; 14.05.2024; 28.05.2024; 04.06.2024)

Zajęcia artystyczne - godz. 15:00 (17.04.2024; 25.09.2024; 16.10.2024; 23.10.2024; 06.11.2024)

Misy i gongi - (21.09.2024 - g. 17:00; 18.10.2024 - g. 16:30; 26.10.2024 - g. 17:00; 23.11.2024 - g. 17:00; 29.11.2024 - g. 16:30)

Ćwiczenia usprawniające ruch - godz. 12:15 (19.09.2024; 26.09.2024; 10.10.2024; 17.10.2024; 14.11.2024)