

HARMONOGRAM DNI OTWARTYCH W PTW (dotyczy zajęć stałych)

TANIEC WSPÓŁCZESNY

- Spotkanie 1 03.09.2024 g.9.30-10.20 (wtorek)
- Spotkanie 2 03.09.2024 g.10.40-11.30 (wtorek)
- Spotkanie 3 10.09.2024 g.9.30-10.20 (wtorek)
- Spotkanie 4 10.09.2024 g.10.40-11.30 (wtorek)
- Spotkanie 5 17.09.2024 g.9.30-10.20 (wtorek)
- Spotkanie 6 17.09.2024 g.10.40-11.30 (wtorek)
- Spotkanie 7 24.09.2024 g.9.30-10.20 (wtorek)
- Spotkanie 8 24.09.2024 g.10.40-11.30 (wtorek)

FILOZOFIA RUCHU

- Spotkanie 1 05.09.2024 g.9.00-9.50 (czwartek)
- Spotkanie 2 05.09.2024 g.10.10-11.00 (czwartek)
- Spotkanie 3 12.09.2024 g.9.00-9.50 (czwartek)
- Spotkanie 4 12.09.2024 g.10.10-11.00 (czwartek)
- Spotkanie 5 19.09.2024 g.9.00-9.50 (czwartek)
- Spotkanie 6 19.09.2024 g.10.10-11.00 (czwartek)
- Spotkanie 7 26.09.2024 g.9.00-9.50 (czwartek)
- Spotkanie 8 26.09.2024 g.10.10-11.00 (czwartek)

HARMONIA RUCHU

- Spotkanie 1 02.09.2024 g.13.00-14.30 (poniedziałek)
- Spotkanie 2 09.09.2024 g.13.00-14.30 (poniedziałek)
- Spotkanie 3 16.09.2024 g.13.00-14.30 (poniedziałek)
- Spotkanie 4 23.09.2024 g.13.00-14.30 (poniedziałek)

BAW SIĘ I TAŃCZ – GOLD DANCE

- Spotkanie 1 03.09.2024 g.12.00-12.45 (wtorek)
- Spotkanie 2 03.09.2024 g.13.05-13.50 (wtorek)
- Spotkanie 3 04.09.2024 g.12.00-12.45 (środa)
- Spotkanie 4 04.09.2024 g.13.05-13.50 (środa)
- Spotkanie 5 10.09.2024 g.12.00-12.45 (wtorek)
- Spotkanie 6 10.09.2024 g.13.05-13.50 (wtorek)
- Spotkanie 7 11.09.2024 g.12.00-12.45 (środa)
- Spotkanie 8 11.09.2024 g.13.05-13.50 (środa)
- Spotkanie 9 17.09.2024 g.12.00-12.45 (wtorek)
- Spotkanie 10 17.09.2024 g.13.05-13.50 (wtorek)
- Spotkanie 11 18.09.2024 g.12.00-12.45 (środa)
- Spotkanie 12 18.09.2024 g.13.05-13.50 (środa)
- Spotkanie 13 24.09.2024 g.12.00-12.45 (wtorek)
- Spotkanie 14 24.09.2024 g.13.05-13.50 (wtorek)
- Spotkanie 15 25.09.2024 g.12.00-12.45 (środa)
- Spotkanie 16 25.09.2024 g.13.05-13.50 (środa)

RÓWNOWAGA W ODDECHU

- Spotkanie 1 02.09.2024 g.10.00-11.00 (poniedziałek)
- Spotkanie 2 09.09.2024 g.10.00-11.00 (poniedziałek)
- Spotkanie 3 16.09.2024 g.10.00-11.00 (poniedziałek)
- Spotkanie 4 23.09.2024 g.10.00-11.00 (poniedziałek)

PEŁNIA ŻYCIA POPRZEZ SZTUKĘ

- Spotkanie 1 04.09.2024 g.10.00-11.45 (środa)
- Spotkanie 2 18.09.2024 g.10.00-11.45 (środa)

Równowaga w oddechu (dawniej Warsztaty relaksacji) - Joanna

Baw się i tańcz – Gold Dance (dawniej Zumba) - Patryk

Harmonia ruchu (dawniej Tai chi) - Svitlana

Filozofia ruchu (dawniej Joga) - Małgorzata

Taniec współczesny (dawniej Gimnastyka ciała z elementami tańca) - Magda

Pełnia życia poprzez sztukę (dawniej Arteterapia) - Patryk

Każdy senior może zapisać się na 4 spotkania w ramach tych samych zajęć bądź na różne, np.

4 x „Taniec współczesny”

2 x „Taniec współczesny”

1 x „Filozofia ruchu”

1 x „Baw się i tańcz – Gold Dance”