

HARMONOGRAM BEZPŁATNYCH ZAJĘĆ DLA SENIORÓW



Dzień tygodnia	Rodzaj zajęć	Godziny	Miejsce
poniedziałek	chór	09.00 - 11.00	Dom Dziennego Pobytu, ul. Plutonowych 10
	Aktywni 55+	11.00	Dom Kultury „Wygoda”, ul. Koniecpolska 14
	warsztaty „Świadomy wizerunek”	10.00 - 11.30	Klub RAS, al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
	spotkanie organizacyjne + wykład	15.30 - 17.00	sala nr 012, poziom - 1 Urząd Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy
	gimnastyka usprawniająca „Senior starszy sprawniejszy”	18.15 - 19.00	Szkoła Podstawowa Nr 217 ul. Paderewskiego 45
	gimnastyka usprawniająca „Senior starszy sprawniejszy”	19.15 - 20.00	Szkoła Podstawowa Nr 376 ul. K. Ziemskiego 22
wtorek	ćwiczenia ruchowe dla osób niepełnosprawnych	I gr. 09.00 - 09.45 II gr. 09.45 - 10.30	Dom Dziennego Pobytu, ul. Plutonowych 10
	malarstwo	11.00 - 15.00	Klub RAS, al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
	gimnastyka usprawniająca „Senior starszy sprawniejszy”	11.00 - 11.45	Dom Kultury „Rembertów”, ul. Komandosów 8
	taniec w kręgu	14.00 - 15.30	Dom Dziennego Pobytu, ul. Plutonowych 10
	klub komputerowy dla zaawansowanych	17.00 - 18.30	Szkoła Podstawowa Nr 217 ul. Paderewskiego 45, s. 66
	gimnastyka usprawniająca „Senior starszy sprawniejszy”	18.00 - 18.45	Szkoła Podstawowa Nr 189 ul. Dwóch Miecz 5
środa	zajęcia plastyczno - artystyczne	10.00 - 12.00	Dom Dziennego Pobytu, ul. Plutonowych 10
	Aktywni 55+	11.00	Dom Kultury „Wygoda”, ul. Koniecpolska 14
	język angielski	I gr. 10.00 - 11.00 II gr. 11.20 - 12.20 III gr. 12.30 - 13.30 IV gr. 13.40 - 14.40	Szkoła językowa T&T s. c. ul. Paderewskiego 3 lok. 11 (nad Piekarnią Gromulski)
	gimnastyka usprawniająca „Senior starszy sprawniejszy”	19.45 - 20.30	Szkoła Podstawowa Nr 217 ul. Paderewskiego 45
	ćwiczenia ruchowe dla osób niepełnosprawnych	I gr. 09.00 - 09.45 II gr. 09.45 - 10.30	Dom Dziennego Pobytu, ul. Plutonowych 10
czwartek	gimnastyka usprawniająca „Senior starszy sprawniejszy”	11.00 - 11.45	Dom Kultury „Rembertów”, ul. Komandosów 8
	obsługa smartfonu	12.15 - 14.00	Dom Dziennego Pobytu, ul. Plutonowych 10
	Taniec dla Seniorów	15.00	Studio Tańca Artdance, ul. Kadrowa 5
	spotkania w Klubie RAS	14.00 - 15.30	Klub RAS, al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
	gimnastyka usprawniająca „Senior starszy sprawniejszy”	18.00 - 18.45	Szkoła Podstawowa Nr 189 ul. Dwóch Miecz 5
	gimnastyka usprawniająca „Senior starszy sprawniejszy”	19.15 - 20.00	Szkoła Podstawowa Nr 376 ul. K. Ziemskiego 22
	piątek	malarstwo	11.00 - 15.00