

Harmonogram zajęć w Klubie Seniora w Miłkach

GRUDZIEŃ

Poniedziałek 02.12	Wtorek 03.12	Środa 04.12	Czwartek 05.12	Piątek 06.12	Sobota 07.12
		Wyjazd do kina film „Boże Ciało” 11.30 z przystanku w Miłkach	Zajęcia artystyczne 15:00-18:00 Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Zajęcia z Psychologiem 15:00-17:00 zajęcia grupowe Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Zajęcia usprawniające 15:00-17:30 Sala do rehabilitacji-I piętro KS
Zajęcia usprawniające 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia usprawniające 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	
Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Miłki	Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Marcinowa Wola	Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia taneczne 18:00-20:30 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia zdrowe odżywianie 17:00-19:00 Pracownia artystyczna KS	
Zajęcia zdrowe odżywianie 17:00-19:00 Marcinowa Wola	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-20:00 Kuchnia KS				

Poniedziałek 09.12	Wtorek 10.12	Środa 11.12	Czwartek 12.12	Piątek 13.12	Sobota 14.12
			Zajęcia artystyczne 15:00-18:00 Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Zajęcia z Psychologiem 15:00-17:00 zajęcia grupowe Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Zajęcia usprawniające 15:00-17:30 Sala do rehabilitacji-I piętro KS
Zajęcia usprawniające 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia usprawniające 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Klub Seniora
Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Miłki	Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Marcinowa Wola	Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia taneczne 18:00-20:30 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia zdrowe odżywianie 17:00-19:00 Spotkanie opłatkowe w Ośrodku Kultury godz. 18:00	
Zajęcia zdrowe odżywianie 17:00-19:00 Marcinowa Wola	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-20:00 Kuchnia KS				

Poniedziałek 16.12	Wtorek 17.12	Środa 18.12	Czwartek 19.12	Piątek 20.12	Sobota 21.12
			Zajęcia artystyczne 15:00-18:00 Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Zajęcia z Psychologiem 15:00-17:00 zajęcia grupowe Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Przerwa świąteczna
Zajęcia usprawniające 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia usprawniające 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	
Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Miłki	Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Marcinowa Wola	Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia taneczne 18:00-20:30 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia zdrowe odżywianie 17:00-19:00 Pracownia artystyczna KS	
Zajęcia zdrowe odżywianie 17:00-19:00 Marcinowa Wola	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-20:00 Kuchnia KS				

Poniedziałek 23.12	Wtorek 24.12	Środa 25.12	Czwartek 26.12	Piątek 27.12	Sobota 28.12
Wesołych Świąt					Zajęcia usprawniające 15:00-17:30 Sala do rehabilitacji-I piętro KS

Poniedziałek 30.12	Szczęśliwego Nowego Roku!
Zajęcia usprawniające 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	