

Harmonogram zajęć w Klubie Seniora w Miłkach

Styczeń

Poniedziałek 30.12	Wtorek 31.12	Środa 01.01	Czwartek 02.01	Piątek 03.01
	SYLWESTER	NOWY ROK		
Zajęcia usprawniające 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)			Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS
				Zajęcia zdrowe odżywianie 17:30-18:30 Sala główna KS

Poniedziałek 06.01	Wtorek 07.01	Środa 08.01	Czwartek 09.01	Piątek 10.01	Sobota 11.01
			Zajęcia artystyczne 15:30-17:30 Pracownia artystyczna (I piętro KS)		
	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS		Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Kuchnia KS	Zajęcia taneczne 17:30-19:30 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia taneczne 17:30-19:30 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia zdrowe odżywianie 17:00-18:00	Zajęcia taneczne 17:00-19:00 Klub Seniora

Poniedziałek 13.01	Wtorek 14.01	Środa 15.01	Czwartek 16.01		Piątek 17.01
					Zajęcia z Psychologiem 14:00-16:00 zajęcia grupowe (I piętro KS)
Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 I piętro Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora		Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 I piętro Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:30-17:30 Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Kuchnia Klub Seniora	Zajęcia taneczne 17:30-19:30 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia taneczne 17:30-19:30 Ośrodek Kultury w Miłkach		Zajęcia zdrowe odżywianie 17:30-18:30 Klub Seniora

Poniedziałek 20.01	Wtorek 21.01	Środa 22.01	Czwartek 23.01		Piątek 24.01	Sobota 25.01
					Zajęcia z Psychologiem 10:00-16:00 (I piętro KS)	Wyjazd do Białegostoku do Filharmonii „Baron Cygański”
Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 I piętro Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora		Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 I piętro Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:30-17:30 Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora	
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Kuchnia Klub Seniora	Zajęcia taneczne 17:30-19:30 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia taneczne 17:30-19:30 Ośrodek Kultury w Miłkach		Zajęcia zdrowe odżywianie 17:30-18:30 Klub Seniora	

Poniedziałek 27.01	Wtorek 28.01	Środa 29.01	Czwartek 30.01		Piątek 31.01
					Zajęcia z Psychologiem 14:00-16:00 (I piętro KS)
Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 I piętro Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora		Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 I piętro Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:30-17:30 Pracownia artystyczna (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Kuchnia Klub Seniora	Zajęcia taneczne 17:30-19:30 Ośrodek Kultury w Miłkach	Zajęcia taneczne 17:30-19:30 Ośrodek Kultury w Miłkach		Zajęcia zdrowe odżywianie 17:30-18:30 Klub Seniora