

HARMONOGRAM LIPIEC 2020

01.07 (środa)	02.07 (czwartek)		03.07 (piątek)	04.07 (sobota)
Nordic Walking 10:00-12:00 Rydzewo/Kleszczewo	Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Zajęcia z Psychologiem 10:30-15:30 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:00-17:00 Klub Seniora
Konsultacje z dietetykiem 14:00-17:00 Klub Seniora				
	Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Ośrodek Kultury w Miłkach		Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora	

HARMONOGRAM LIPIEC 2020

06.07 pon.	07.07 wt.	08.07 śr.	09.07 czw.		10.07 pt.
Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora	Nordic Walking 10:00-12:00 Rydzewo/Kleszczewo	Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Zajęcia z Psychologiem 10:30-15:30 Klub Seniora
	Nordic Walking 18:30-20:30 Marcinowa Wola	Konsultacje z dietetykiem 14:00-17:00 Klub Seniora	Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Ośrodek Kultury w Miłkach		
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Klub Seniora				

HARMONOGRAM LIPIEC 2020

13.07 pon.	14.07 wt.	15.07 śr.	16.07 czw.		17.07 pt.
Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora	Nordic Walking 10:00-12:00 Rydzewo/Kleszczewo	Zajęcia usprawniające 07:30-10:30 Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 07:30-10:30 Klub Seniora
	Nordic Walking 17:30-19:30 Marcinowa Wola	Zdrowe odżywianie 15:00-17:00 Klub Seniora			
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Klub Seniora		Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Ośrodek Kultury		Zajęcia z Psychologiem 10:30-15:30 Klub Seniora

HARMONOGRAM LIPIEC 2020

20.07 pon.	21.07 wt.	22.07 śr.	23.07 czw.		24.07 pt.
Zajęcia usprawniające 07:30-10:30 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 7:30-10:30 Klub Seniora	Nordic Walking 10:00-12:00 Rydzewo/Kleszczewo	Zajęcia usprawniające 7:30-10:30 Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 7:30-10:30 Klub Seniora
	Nordic Walking 18:30-20:30 Marcinowa Wola	Konsultacje z dietetykiem 14:00-17:00 Klub Seniora			
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Klub Seniora		Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Ośrodek Kultury		Zajęcia z Psychologiem 10:30-15:30 Klub Seniora

HARMONOGRAM LIPIEC 2020

27.07 pon.	28.07 wt.	29.07 śr.	30.07 czw.		31.07 pt.
Zajęcia usprawniające 07:30-10:30 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 7:30-10:30 Klub Seniora	Nordic Walking 10:00-12:00 Rydzewo/Kleszczewo	Zajęcia usprawniające 15:30-17:30 Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Zajęcia z Psychologiem 10:30-15:30 Klub Seniora
	Nordic Walking 18:30-20:30 Marcinowa Wola	Zdrowe odżywianie 15:00-17:00 Klub Seniora			
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Klub Seniora		Zajęcia taneczne 17:00-20:00 Ośrodek Kultury		Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Klub Seniora