

## HARMONOGRAM PAŹDZIERNIK 2020

01.10. CZW.	02.10. PT.	03.10. sob.
Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Nordic Walking 08:00-10:00 Rydzewo	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:00-17:00 Klub Seniora
Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora	Wyjazd na spektakl „Kobieta Idealna”

05.10. PON.	06.10. WT.	07.10. ŚR.	08.10. CZW.	09.10. PT.	10.10. sob.	
Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora	BASEN wyjazd o 13:00 z przystanku w Miłkach	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Nordic Walking 08:00-10:00 Rydzewo	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:00-17:00 Klub Seniora	
	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora			Zajęcia z Psychologiem 11:00-16:00 Klub Seniora		
Zajęcia taneczne 17:00-19:00 Klub Seniora	Zdrowe odżywianie 17:00-20:00 Klub Seniora		Zdrowe odżywianie 14:00-17:00 Klub Seniora	Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia taneczne 16:00-20:00 Ośrodek Kultury
	Nordic Walking 18:30-20:30 Marcinowa Wola					

## HARMONOGRAM PAŹDZIERNIK 2020

12.10. PON.	13.10. WT.		15.10. CZW.	16.10. PT.	17.10. sob.	18.10. nd
Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora		Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Nordic Walking 08:00-10:00 Rydzewo	Zajęcia taneczne 16:00-20:00 Ośrodek Kultury	Wyjazd na spektakl „Klimakterium i już”
	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora					
Zajęcia taneczne 17:00-19:00 Klub Seniora	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Klub Seniora	Nordic Walking 18:30-20:30 Marcinowa Wola	Zdrowe odżywianie 14:00-17:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora		
			Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora			

19.10. PON.	20.10. WT.		21.10. ŚR.	22.10. CZW.	23.10. PT.	24.10. sob.
Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora		BASEN wyjazd o 13:00 z przystanku w Miłkach	Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Nordic Walking 08:00-10:00 Rydzewo	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:00-17:00 Klub Seniora
	Zajęcia artystyczne 15:30-17:30 Klub Seniora			Zdrowe odżywianie 14:00-17:00 Klub Seniora		
Zajęcia taneczne 17:00-19:00 Klub Seniora	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Klub Seniora	Nordic Walking 18:30-20:30 Marcinowa Wola		Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia z Psychologiem 11:00-16:00 Klub Seniora	Zajęcia taneczne 16:00-20:00 Ośrodek Kultury
				Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora		

## HARMONOGRAM PAŹDZIERNIK 2020

26.10.PON.	27.10. WT.		29.10. CZW.	30.10. PT.
Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora		Zajęcia artystyczne 15:00-17:00 Klub Seniora	Nordic Walking 08:00-10:00 Rydzewo
Zajęcia taneczne 17:00-19:00 Klub Seniora	Zajęcia artystyczne 15:30-17:30 Klub Seniora		Zdrowe odżywianie 14:00-17:00 Klub Seniora	
	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-19:30 Klub Seniora	Nordic Walking 18:30-20:30 Marcinowa Wola	Zajęcia usprawniające 13:00-15:00 Klub Seniora	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 13:00-15:00 Klub Seniora