

## Harmonogram zajęć w Klubie Seniora w Miłkach

### Październik

Poniedziałek 30.09	Wtorek 01.10	Środa 02.10	Czwartek 03.10	Piątek 04.10	Sobota 05.10
			<b>Zajęcia artystyczne</b> <b>15:00-18:00</b> Pracownia artystyczna (I piętro KS)	<b>Zajęcia z Psychologiem</b> <b>10:00-15:00</b> spotkania indywidualne <b>15:00-17:00</b> zajęcia grupowe Pracownia artystyczna (I piętro KS)	<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:00-17:30</b> Sala do rehabilitacji-I piętro KS
<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo</b> <b>15:30-17:30</b> Kuchnia KS	<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	
Zajęcia Nordic Walking <b>16:30-18:30</b> Miłki	<b>Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo</b> <b>17:30-20:00</b> Kuchnia KS	<b>Otwarcie Klubu Seniora w Miłkach</b> <b>16:00</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>18:00-20:30</b> Ośrodek Kultury w Miłkach	<b>Zajęcia zdrowe odżywianie</b> <b>17:00-19:00</b> Pracownia artystyczna KS	
		<b>Zajęcia taneczne</b> <b>17:00-19:00</b> Sala główna KS			

Poniedziałek 07.10	Wtorek 08.10	Środa 09.10	Czwartek 10.10	Piątek 11.10	Sobota 12.10
			<b>Zajęcia artystyczne</b> <b>15:00-18:00</b> Pracownia artystyczna (I piętro KS)	<b>Zajęcia z Psychologiem</b> <b>10:00-15:00</b> spotkania indywidualne <b>15:00-17:00</b> zajęcia grupowe Pracownia artystyczna (I piętro KS)	<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:00-17:30</b> Sala do rehabilitacji-I piętro KS
<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>17:00-20:00</b> Sala główna KS
<b>Zajęcia zdrowe odżywianie</b> <b>17:00-19:00</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia Nordic Walking</b> <b>16:30-18:30</b> Marcinowa Wola/Rydzewo	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>17:30-20:00</b> Ośrodek Kultury w Miłkach	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>18:00-20:30</b> Ośrodek Kultury w Miłkach	<b>Zajęcia zdrowe odżywianie</b> <b>17:00-19:00</b> Pracownia artystyczna KS	
	<b>Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo</b> <b>17:30-20:00</b> Kuchnia KS				

Poniedziałek 14.10	Wtorek 15.10	Środa 16.10	Czwartek 17.10	Piątek 18.10	Sobota 19.10
<p>Warsztaty z psychologiem <b>10:00-15:00</b> Sala Główna KS</p>			<p><b>Zajęcia artystyczne</b> <b>15:00-18:00</b> Pracownia artystyczna (I piętro KS)</p>	<p><b>Zajęcia z Psychologiem</b> <b>10:00-15:00</b> spotkania indywidualne <b>15:00-17:00</b> zajęcia grupowe Pracownia artystyczna (I piętro KS)</p>	<p><b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:00-17:30</b> Sala do rehabilitacji-I piętro KS</p>
<p><b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)</p>	<p><b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS</p>	<p><b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS</p>	<p><b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)</p>	<p><b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS</p>	
<p>Zajęcia Nordic Walking <b>16:30-18:30</b> Miłki</p>	<p><b>Zajęcia Nordic Walking</b> <b>16:30-18:30</b> Marcinowa Wola/Rydzewo</p>	<p><b>Zajęcia taneczne</b> <b>17:30-20:00</b> Ośrodek Kultury w Miłkach</p>	<p><b>Zajęcia taneczne</b> <b>18:00-20:30</b> Ośrodek Kultury w Miłkach</p>	<p><b>Zajęcia zdrowe odżywianie</b> <b>17:00-19:00</b> Pracownia artystyczna KS</p>	
<p><b>Zajęcia zdrowe odżywianie</b> <b>17:00-19:00</b> Sala główna KS</p>	<p><b>Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo</b> <b>17:30-20:00</b> Kuchnia KS</p>				

Poniedziałek 21.10	Wtorek 22.10	Środa 23.10	Czwartek 24.10	Piątek 25.10	Sobota 26.10
			<b>Zajęcia artystyczne</b> <b>15:00-18:00</b> Pracownia artystyczna (I piętro KS)	<b>Zajęcia z Psychologiem</b> <b>10:00-15:00</b> spotkania indywidualne <b>15:00-17:00</b> zajęcia grupowe Pracownia artystyczna (I piętro KS)	<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:00-17:30</b> Sala do rehabilitacji-I piętro KS
<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>17:00-20:00</b> Sala główna KS
Zajęcia Nordic Walking <b>16:30-18:30</b> Miłki	<b>Zajęcia Nordic Walking</b> <b>16:30-18:30</b> Marcinowa Wola/Rydzewo	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>17:30-20:00</b> Ośrodek Kultury w Miłkach	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>18:00-20:30</b> Ośrodek Kultury w Miłkach	<b>Zajęcia zdrowe odżywianie</b> <b>17:00-19:00</b> Pracownia artystyczna KS	
<b>Zajęcia zdrowe odżywianie</b> <b>17:00-19:00</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo</b> <b>17:30-20:00</b> Kuchnia KS				

Poniedziałek 28.10	Wtorek 29.10	Środa 30.10	Czwartek 31.10	Piątek 01.11	Sobota 02.11
			<b>Zajęcia artystyczne</b> <b>15:00-18:00</b> Pracownia artystyczna (I piętro KS)		<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:00-17:30</b> Sala do rehabilitacji-I piętro KS
<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup</b> <b>15:30-17:30</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia rehabilitacyjne</b> <b>15:30-18:00</b> Sala do rehabilitacji (I piętro KS)		
Zajęcia Nordic Walking <b>16:30-18:30</b> Miłki	<b>Zajęcia Nordic Walking</b> <b>16:30-18:30</b> Marcinowa Wola/Rydzewo	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>17:30-20:00</b> Ośrodek Kultury w Miłkach	<b>Zajęcia taneczne</b> <b>18:00-20:30</b> Ośrodek Kultury w Miłkach		
<b>Zajęcia zdrowe odżywianie</b> <b>17:00-19:00</b> Sala główna KS	<b>Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo</b> <b>17:30-20:00</b> Kuchnia KS				