

Harmonogram zajęć w Klubie Seniora w Miłkach

Listopad

Poniedziałek 04.11	Wtorek 05.11	Środa 06.11	Czwartek 07.11	Piątek 08.11	Sobota 09.11
			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 rehabilitacyjne 15:00-17:30 Sala do rehabilitacji-I piętro KS
Zajęcia rehabilitacyjne 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 rehabilitacyjne 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia z Psychologiem 15:00-17:00 zajęcia indywidualne Pracownia artystyczna (I piętro KS)
Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Miłki	Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Marcinowa Wola/Rydzewo	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 z dietetykiem-konsultacje indywidualne 16:30-18:30 Sala główna KS
Zajęcia zdrowe odżywianie 17:00-19:00 Marcinowa Wola	Zajęcia kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-20:00 Kuchnia KS				

Poniedziałek 11.11	Wtorek 12.11	Środa 13.11	Czwartek 14.11	Piątek 15.11	Sobota 16.11
			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 rehabilitacyjne 15:00-17:30 Sala do rehabilitacji-I piętro KS
		Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia rehabilitacyjne 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 Sala główna KS
	Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Marcinowa Wola/Rydzewo	Zajęcia taneczne 17:30-20:00 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 kulinarne i ziołolecznictwo 17:30-20:00 Kuchnia KS				



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Zdrowe życie, czysty zysk

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Poniedziałek 18.11	Wtorek 19.11	Środa 20.11	Czwartek 21.11	Piątek 22.11	Sobota 23.11
			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 rehabilitacyjne 15:00-17:30 Sala do rehabilitacji-I piętro KS
Zajęcia rehabilitacyjne 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 rehabilitacyjne 15:30-18:00 Sala do rehabilitacji (I piętro KS)	Zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup 15:30-17:30 Sala główna KS	Zajęcia z Psychologiem 15:00-17:00 zajęcia indywidualne Pracownia artystyczna (I piętro KS)
Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Miłki	Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Marcinowa Wola/Rydzewo	Zajęcia taneczne 17:30-20:00 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				

Projekt „Utworzenie Klubu Seniora w Gminie Miłki” współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Zdrowe życie, czysty zysk

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Poniedziałek 25.11	Wtorek 26.11	Środa 27.11	Czwartek 28.11	Piątek 29.11	Sobota 30.11
			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 rehabilitacyjne 15:00-17:30 Sala do rehabilitacji-I piętro KS
Zajęcia rehabilitacyjne 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 rehabilitacyjne 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 Sala główna KS
Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Miłki	Zajęcia Nordic Walking 16:30-18:30 Marcinowa Wola/Rydzewo	Zajęcia taneczne 17:30-20:00 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				

Projekt „Utworzenie Klubu Seniora w Gminie Miłki” współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego