Harmonogram zajęć w ramach projektu „Zdrowi Seniorzy” – Klub Seniora ul. Mickiewicza 4, 18-400 Łomża

**Listopad**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wtorki** |  | | | **Czwartki** | | |
| data | | godzina | Rodzaj zajęć | data | godzina | Rodzaj zajęć |
| 6.11. | | 10.00 | Gimnastyka | 8.11. | 10.00 | Gimnastyka |
| 11.00 | Zajęcia z Psychologiem | 11.00 | ---------------- |
| 13.11. | | 10.00 | Gimnastyka | 15.11. | 10.00 | Gimnastyka |
| 11.00 | ------------ | 11.00 | Warsztaty kulinarne. |
| 20.11. | | 10.00 | Gimnastyka | 22.11. | 10.00 | Gimnastyka |
| 11.00 | Wykład dietetyka | 11.00 | Warsztaty kulinarne. |
| 27.11. | | 10.00 | Gimnastyka | 29.11. | 10.00 | Gimnastyka |

**Grudzień**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wtorki** | | | **Czwartki** | | |
| data | godzina | Rodzaj zajęć | data | godzina | Rodzaj zajęć |
| 4.12. | 10.00 | gimnastyka | 6.12. | 10.00 | Gimnastyka |
| 11.00 | Wykład | 11.00 | Warsztaty kulinarne |
| 11.12. | 10.00 | Gimnastyka | 13.12. | 10.00 | Gimnastyka |

Więcej informacji:

608050154