**HARMONOGRAM ZAJĘĆ DLA SENIORÓW 60+**

**W CENTRUM AKTYWNOŚCI i WOLONTARIATU SENIORÓW**

**POSTOMINO**

**NA MIESIĄC KWIECIEŃ 2025 r.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **WTOREK** | **CZWARTEK** |
| 1. **– 04.04.2025r.** | 10:15 – 12:15 zajęcia manualne z animatorem (ozdoby świąteczne)  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 13:15 – 14:15 – zajęcia aerobik dla seniorów  14:15 – 15:15 -zajęcia kulinarne  15:15 – 16:15 -zajęcia manualne z animatorem (ozdoby świąteczne) |
| **07. – 11.04.2025r.** | 10:15 – 12:15 zajęcia manualne z animatorem (ozdoby świąteczne)  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 13:15 – 14:15 – zajęcia aerobik dla seniorów  14:15 – 16:15 -zajęcia manualne z animatorem (ozdoby świąteczne) |
| **14. – 18.04.2025r.** | 10:15 – 12:15 zajęcia sportowo – ruchowe  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 13:15 – 14:15 – zajęcia aerobik dla seniorów  14:15 – 16:15 – zajęcia kulinarne |
| **22 – 25.04.2025r.** | 10:15 – 12:15 zajęcia sportowo – ruchowe  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 13:15 – 14:15 – zajęcia aerobik dla seniorów  14:15 – 16:15 – „zaproś sąsiada” |
| **28.04. – 02.05.2025r.** | 10:15 – 12:15 wycieczka krajoznawcza – Poznaj okolice  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów |  |