**HARMONOGRAM ZAJĘĆ DLA SENIORÓW 60+**

**W CENTRUM AKTYWNOŚCI i WOLONTARIATU SENIORÓW**

**POSTOMINO NA MIESIĄC SIERPIEŃ 2025R.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **WTOREK** | **CZWARTEK** |
| **04.08– 08.08.2025 - 05.08 - wtorek -07.08 - czwartek** | 10:15 – 11:15 – spotkanie z radcą prawnym 11:15-12:15 spotkanie przy kawie 12:15 – 13:15 aerobik dla seniorów | 9:00 – 12:00 – zajęcia sportowe na sali gimnastycznej w Postominie z instruktorem |
| **11. 08– 15.08.2025r. -12.08 – wtorek – 14.08 - czwartek** | 10:15 – 12:15 zajęcia w plenerze - fotografowanie  12:15 – 13:15 – aerobik dla seniorów | 9:00 – 12:00 – zajęcia sportowe na Sali gimnastycznej w Postominie z instruktorem |
| **18.08 – 22.08.2025r. -19.08 - wtorek - 21.08 czwartek** | 9:30 – 11:30 zajęcia kulinarne – temat kawa  11:30 – 12:30 – spotkanie z psychologiem | 9:00 – 12:00 – zajęcia sportowe na sali gimnastycznej w Postominie z instruktorem |
| **25.08 – 29.08.2025r. – 26 – wtorek – 28 - czwartek** | 10:15 – 12:15 dzień gier planszowych, logicznych  12:15 – 13:15 – aerobik dla seniorów | 9:00 – 12:00– piknik – pożegnanie wakacji – okolice Postomina |
|  |  |  |