

Harmonogram zajęć stałych **MŁODZI 50+** w sezonie 2017/18

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

ZAJĘCIA PRZEDPOŁUDNIOWE

g. 10.00
ZUMBA

g. 11.00
STRETCHING

g. 9:30 **NORDIC WALKING**

g. 9:00 **JĘZYK HISPANSKI**
g. początkująca

g. 10:00 **JĘZYK ANGIELSKI**
g. zaawansowana

g. 11:00 **JĘZYK ANGIELSKI**
g. średniozaawansowane

g. 12:00 **JĘZYK ANGIELSKI**
g. początkująca

g. 10:00 **ZUMBA**

g. 11.00 **STRETCHING**

g. 10:00 **TRENINIG PAMIECI GR1**

g. 12:00 **TRENINIG PAMIECI GR2**

g.12:00 **KOMPUTEROWE**

g.12:00 **ĆWICZENIA
NA KRZESEŁKACH**

g. 12:00
**PILATES
/ ZDROWY KRĘGOSŁUP**

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

g. 16.00 **Z. WOKALNE**

g. 18.00 **KULTURY
ŚWIATA** (1xmies.)

g. 19:00 **KOMEDIOWE ŚRODY**
(1xmies.)

g. 13.00 **BRYDZ**

g. 17.00 **IKONY
/ TKACTWO**
(2xmies.)

g. 17.00 **IKONY** (2xmies.)

1. **OBSŁUGA KOMPUTERA** / Zajęcia grupowe / czas trwania 60 minut. / 1x tygodniu / opłata semestralna (od X 2017 do I 2018) 200 złotych.
2. **JĘZYK ANGIELSKI** / Kurs - trzy poziomy zaawansowania /czas trwania 60 minut. / 1 x w tygodniu / opłata semestralna (od X 2017 do I 2018) 200 złotych
3. **ZAJĘCIA WOKALNE** / Czas trwania ok 90 minut. / 1x w tygodniu / zajęcia darmowe.
4. **NORDING WALKING** / czas trwania 60 min / 1x w tygodniu ./ zajęcia darmowe
5. **PILATES / ZDROWY KRĘGOSŁUP** / Czas trwania 50 minut. / 1x w tygodniu. / opłata miesięczna: 50 złotych
6. **ZUMBA** / Czas trwania 50 minut. / 1 x w tygodniu. / opłata miesięczna: 50 złotych
7. **STRETCHING** / Czas trwania 50 minut. / 1 x w tygodniu / opłata miesięczna: 50 złotych
8. **WARSZTATY TWÓRCZE PISANIA IKON „IKONY”** / 2 x w mies. / czas trwania 1,5 godziny / zajęcia bezpłatne > uczestnik pokrywa koszty materiałów.
9. **BRYDZ** / 1 x tyg. / bezpłatnie
10. **TKACTWO ARTYSTYCZNE** / 2 x w mies. / czas trwania 2 godziny / zajęcia bezpłatne > uczestnik pokrywa koszty materiałów.
11. **KULTURY ŚWIAT / KOMEDIOWE ŚRODY** / bezpłatne



SŁUŻEWSKI
DOM
KULTURY

Koordinacja, informacja, zapisy: IZABELA TRZECIECKA
Kontakt z koordynatorem: tel. 22 843 91 01 , mlodzi50@sdk.waw.pl
ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ W SŁUŻEWSKIM DOMU KULTURY
ul. J. S. Bacha 15 / www.sdk.waw.pl /