

Harmonogram zajęć stałych **MŁODZI 50+** w sezonie 2016/17

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

ZAJĘCIA PRZEDPOŁUDNIOWE

g. 9:00 PILATES / ZDROWY KRĘGOSŁUP

g. 10:10 ZUMBA

g. 11:10 STRETCHING

g. 9:30 NORDING WALKING

g. 9:00 JĘZYK ANGIELSKI

g. 10:00 JĘZYK ANGIELSKI

g. 11:00 JĘZYK ANGIELSKI

g. 9:00 Z. KOMPUTEROWE

g. 10:00 Z. KOMPUTEROWE

g. 9:30 ZUMBA

g. 10:30 STRETCHING

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

g. 12:00 PILATES / ZDROWY KRĘGOSŁUP

g. 18:00 FOTOGRAFIA

g. 18:00 Z. WOKALNE

g. 18:00 BRYDZ

g. 13:00 BRYDZ

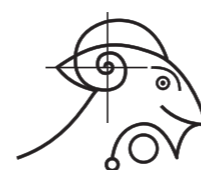
g. 19:00 IKONY / 2 x mies.

g. 16:00 DECUPAGE / 1 x mies.

1. **OBSŁUGA KOMPUTERA** / Zajęcia grupowe / czas trwania 60 minut. / 1x tygodniu / opłata semestralna (od X 2016 do I 2017) 250 złotych.
2. **JĘZYK ANGIELSKI** / Kurs - trzy poziomy zaawansowania / czas trwania 60 minut. / 1 x w tygodniu / opłata semestralna (od X 2016 do I 2017) 250 złotych
3. **FOTOGRAFIA** / Zajęcia grupowe / czas trwania 120 minut. / 1 x w tygodniu / opłata miesięczna: 100 złotych.
4. **ZAJĘCIA WOKALNE** / Czas trwania ok 90 minut. / 1x w tygodniu / zajęcia darmowe.
5. **NORDING WALKING** / czas trwania 90 min / 1x w tygodniu / zajęcia darmowe
6. **PILATES / ZDROWY KRĘGOSŁUP** / Czas trwania 50 minut. / 1x w tygodniu. / opłata miesięczna: 60 złotych
7. **ZUMBA** / Czas trwania 50 minut. / 2 x w tygodniu. / opłata miesięczna: 60 złotych
8. **STRETCHING** / Czas trwania 50 minut. / 2 x w tygodniu / opłata miesięczna: 60 złotych
9. **DECUPAGE** / 1 x w miesiącu / zajęcia bezpłatne > uczestnik ewentualnie pokrywa koszty materiałów > do ustalenia z prowadzącą
10. **WARSZTATY TWÓRCZE PISANIA IKON „IKONY”** / 2 x w mies. / czas trwania 1,5 godziny / zajęcia bezpłatne > uczestnik pokrywa koszty materiałów.
11. **BRYDZ** / 2 x tyg.



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 /