

ZAJĘCIA POZAUNIWERSYTECKIE W CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA W ROKU 2023/2024

Godzina	Przedmiot	Prowadzący	Siedziba	X
PONIEDZIAŁEK				
11.00-14.00	Zajęcia teatralne	mgr sztuki Inessa Lerner	Konsulat Kultury	
13.45-15.45	Dzierganie z potrzeby serca	koordynatorki: Urszula Zalewska, Bożena Bergius	CAS - sala artystyczna	
13.15-15.45	Malarstwo	mgr sztuki Marek Wróbel	CAS - sala językowa	
WTOREK				
10.00-11.00	Terapia tańcem i ruchem	mgr Magdalena Langowska-Sparzak	CAS - sala morska	
10.30-12.45	Chór – zajęcia wokalne	mgr sztuki Gabriela Grygiel-Bagińska	CAS - sala językowa	
11.00-12.30	Malarstwo i rysunek – grupa kontynuacyjna ZAJĘCIA ROZPOCZYNAJĄ SIĘ 7.XI	mgr inż. architekt Zofia Owsiak	CAS - sala artystyczna	
11.10-12.10	Latino – grupa kontynuacyjna/zaawansowana	mgr Magdalena Langowska-Sparzak	CAS - sala morska	
12.30-14.00	Malarstwo i rysunek – grupa początkująca ZAJĘCIA ROZPOCZYNAJĄ SIĘ 7.XI	mgr inż. architekt Zofia Owsiak	CAS - sala artystyczna	
CZWARTEK				
11.30-13.00	Zajęcia teatralne	mgr sztuki Inessa Lerner	CAS - sala artystyczna	
PIĄTEK				
8.55-9.55	Tai chi	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS - sala morska	
10.00-11.50	Zajęcia artystyczne ze sznurkiem	mgr inż. Mirosława Guźniczak	CAS - sala artystyczna	
10.05-11.05	Pilates	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS - sala morska	
11.15-12.15	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS - sala morska	
12.00-15.00	Stylizacja z pasją	Teresa Sokołowska	CAS - sala artystyczna	
12.25-13.25	Stretching	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS - sala morska	
13.40-14.40	Gimnastyka rekreacyjna – I grupa	mgr Mateusz Talaska	CAS - sala morska	
14.45-15.45	Gimnastyka rekreacyjna – II grupa	mgr Mateusz Talaska	CAS - sala morska	