

# Harmonogram zajęć 2020/2021



## ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

Rodzaj zajęć	Data/godzina	Instruktor	Sala
<b>ĆWICZENIA PRZY MUZYCE DLA SENIOREK SENIOR GOLD</b>	Poniedziałek, środa 17:00-17:45	Anna Hupa	Sala widowiskowa
<b>AEROBIK</b>	Poniedziałek, środa 18:00-19:00	Anna Hupa	Sala widowiskowa
	Poniedziałek 19:00-20:00		
<b>ZAJĘCIA PLASTYCZNE DLA SENIORÓW</b>	Wtorek 10:45-12:45	Irena Dąbek	Pracownia plastyczna
	Czwartek 10:00-12:00		
<b>KAPELA LUDOWA „DYSZEL”</b>	Wtorek 17:00-21:00	Robert Stefanowski	Zaplecze sceniczne
	Piątek 17:00-20:00		
<b>ZESPÓŁ LUDOWY „ZIELONA ŁĄCZKA”</b>	Czwartek 18:00-20:00	Robert Stefanowski	Zaplecze sceniczne
<b>ZAJĘCIA PLASTYCZNE DLA SENIORÓW</b>	Wtorek 17:45-20:15	Krystyna Kobyłańska	Pracownia plastyczna
<b>JOGA</b>	Poniedziałek, środa 19:00-21:15	Irmina Sajewicz	Sala fitness OSiR
<b>TANIEC DLA PAR (Od 15.09)</b>	Wtorek 18:00-19:30	Marek Hajduk	Sala kinowa
<b>SAMOOBRONA DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN</b>	Wtorek 18:00-19:45	Wiktor Liwiński	Sala widowiskowa
<b>ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE ZDROWY KRĘGOSŁUP</b>	Wtorek, Czwartek 18:30-19:30	Małgorzata Synowiec	Sala fitness OSiR
<b>ZAJĘCIA FITNESS ABT</b>	Wtorek, czwartek 19:45-20:45	Małgorzata Synowiec	Sala fitness OSiR
<b>ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE ZDROWY KRĘGOSŁUP (Od października)</b>	Środa 18:00-19:00	Małgorzata Synowiec	Świetlica wiejska w Korzeńsku
<b>TENIS STOŁOWY DLA DOROSŁYCH</b>	Wtorek 20:00-22:00	Krzysztof Przybylski	Sala widowiskowa
	Czwartek 18:15-21:00		
<b>NORDIC WALKING</b>	Piątek 17:00-18:00	Małgorzata Synowiec	Zbiórka: bieżnia przy SP Żmigród, ul. Sienkiewicza
<b>ZUMBA</b>	Piątek 18:15-19:15	Elżbieta Szachniewicz	Sala fitness OSiR