

Harmonogram zajęć 2021/2022



ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

Rodzaj zajęć	Data/godzina	Instruktor	Sala
ĆWICZENIA PRZY MUZYCE DLA SENIOREK SENIOR GOLD <i>Od października</i>	Poniedziałek, środa 17:00-17:45	Anna Hupa	Sala widowiskowa
AEROBIK <i>Od października</i>	Poniedziałek, środa 18:00-19:00	Anna Hupa	Sala widowiskowa
	Poniedziałek 19:00-20:00		
	Czwartek 10:00-12:00		
KAPELA LUDOWA „DYSZEL”	Wtorek 17:00-21:00	Bogdan Syk	Zaplecze sceniczne
	Piątek 17:00-20:00		
ZESPÓŁ LUDOWY „ZIELONA ŁĄCZKA”	Czwartek 18:00-20:00	Bogdan Syk	Zaplecze sceniczne
SAMOOBRONA DLA KOBIEC I MĘŻCZYCZ	Wtorek 18:00-19:45	Wiktor Liwiński	Sala widowiskowa
	Czwartek 18:00-19:00 Grupa zamknięta		
ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE „ZDROWY KRĘGOSŁUP”	Wtorek, Czwartek 18:30-19:30	Małgorzata Synowiec	Sala fitness OSiR
ZAJĘCIA FITNESS ABT	Wtorek, czwartek 19:45-20:45	Małgorzata Synowiec	Sala fitness OSiR
TENIS STOŁOWY DLA DOROSŁYCH	Wtorek 20:00-22:00	Krzysztof Przybylski	Sala widowiskowa
	Czwartek 18:00-21:00		
NORDIC WALKING	Środa 18:00-19:00	Małgorzata Synowiec	Zbiórka: bieżnia przy SP Żmigród, ul. Sienkiewicza
ZUMBA (wynajem sali)	Piątek 18:15-19:15	Elżbieta Szachniewicz	Sala fitness OSiR
ZAJĘCIA PLASTYCZNE DLA SENIORÓW	Wtorek 18:15-20:15	Krystyna Kobyłańska	Sala plastyczna