

ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

Rodzaj zajęć	Data/godzina	Sala	Instruktor
SZKOŁA RODZENIA	Czwartek 13:30-14:30	Sala fitness OSiR	
SENIOR W FORMIE – ZAJĘCIA RUCHOWE	Poniedziałek, Środa 17:00-18:00	Sala widowiskowa	Anna Hupa
AEROBIK	Poniedziałek, środa (1 grupa) 18:00-19:00 (2 grupa) 19:00-20:00	Sala widowiskowa	
KAPELA LUDOWA „DYSZEL”	Wtorek 17:00-21:00	Zaplecze sceniczne	Bogdan Syk
	Piątek 17:00-20:00	Zaplecze sceniczne	
ZESPÓŁ LUDOWY „ZIELONA ŁĄCZKA”	Czwartek 18:00-20:00	Zaplecze sceniczne	
MALARSTWO DLA SENIORÓW	Czwartek 18:00-20:00	Pracownia plastyczna	Krystyna Kobylańska
WARSZTATY CERAMICZNE DLA DOROSŁYCH	Czwartek 17:00-18:00	Pracownia plastyczna	
ZAJĘCIA PLASTYCZNE DLA SENIORÓW	Poniedziałek 10.00-12.00	Pracownia plastyczna	Maciej Szynal
ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE ZDROWY KRĘGOSŁUP	Czwartek 17:00-18:00	Świetlica wiejska w Korzeńsku	Małgorzata Synowiec
ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE ZDROWY KRĘGOSŁUP	Wtorek 17:00-18:00	Świetlica wiejska w Kliszkowicach	
ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE ZDROWY KRĘGOSŁUP	Środa 17:00-18:00	Świetlica Wiejska w Rudzie Żmigrodzkiej	
ZAJĘCIA FITNESS ABT	Środa 18:30-19:30	Świetlica Wiejska w Radziądzu	
ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE ZDROWY KRĘGOSŁUP	Wtorek, Czwartek 18:30-19:30	Sala fitness OSIR	
ZAJĘCIA FITNESS ABT	Wtorek, czwartek 19:30-20:30	Sala fitness OSIR	
NORDIC WALKING	Piątek 17:00-18:00	Zbiórka: Plac przy SP Żmigród, ul. Sienkiewicza	Małgorzata Synowiec
SAMOOBRONA	Wtorek 18:00-19:45	Sala widowiskowa	Wiktor Liwiński
TENIS STOŁOWY DLA DOROSŁYCH	Wtorek 20:00-21:45	Sala widowiskowa	Karol Przybylski
	Czwartek 20:00-21:45	Sala widowiskowa	