

## ZAJĘCIA POZAUNIWERSYTECKIE W CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA W ROKU 2018/2019

Godzina	Przedmiot	Prowadzący	Sala	X
<b>PONIEDZIAŁEK</b>				
10.45-13.00	Warsztaty teatralne	Inessa Lerner	CAS – Artystyczna	
11.00-12.00	WIZJER Klub Miłośników Fotografii grupa kontynuacyjna (zajęcia w 2 i 4 poniedziałek miesiąca)	Zdzisław Filipowicz	Klub Seniora Witomino, ul. Widna 8	
13.15-15.45	Malarstwo	Marek Wróbel	CAS – Językowa	
12.45-15.45	Chór – zajęcia wokalne	Sebastian Ślusarczyk	Cech Rzemiosła	
<b>WTOREK</b>				
9.00-10.00	Terapia tańcem i ruchem – I grupa	Barbara Muś	CAS – Morska	
10.10-11.10	Terapia tańcem i ruchem – II grupa	Barbara Muś	CAS – Morska	
11.00-12.30	Malarstwo i rysunek – grupa kontynuacyjna	Zofia Owsiak	CAS – Artystyczna	
11.20-12.20	Latino	Barbara Muś	CAS – Morska	
12.30-14.00	Malarstwo i rysunek – grupa początkująca	Zofia Owsiak	CAS – Artystyczna	
<b>ŚRODA</b>				
12.10-14.00	Przygoda z kamerą	Mirosław Judkowiak	CAS – Językowa	
14.15-16.15	Programowanie piękna od wewnątrz i na zewnątrz <b>(zajęcia co 2 tygodnie w następujących terminach 27.II, 06.III, 20.III, 03.IV, 17.IV, 08.V, 22.V, 5.VI)</b>	Sylwia Piwowarczyk	CAS – Artystyczna	

## CZWARTEK

9.00-9.45	Program optymalnego zdrowia – I grupa	Jerzy Bojanowski	CAS – Morska	
9.55-10.40	Program optymalnego zdrowia – II grupa	Jerzy Bojanowski	CAS – Morska	
12.00-14.00	Aktywna profilaktyka zdrowotna – teoria	Janusz Arrasz	CAS – Językowa	
14.00-15.30	Aktywna profilaktyka zdrowotna – praktyka	Janusz Arrasz	CAS – Językowa	
11.00-12.00	Tai chi	Małgorzata Cudziło	CAS – Morska	
12.00-14.15	Warsztaty teatralne	Inessa Lerner	Cech Rzemiosła	
12.10-13.10	Pilates	Małgorzata Cudziło	CAS – Morska	
13.20-14.20	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup	Małgorzata Cudziło	CAS – Morska	
13.15-14.45	Rękodzieło	Grażyna Szopińska-Alster	CAS – Artystyczna	
16.30-18.00	Szachy dla każdego	Farid Djebaili	CAS – Językowa	

## PIĄTEK

9.00-10.00	Stretching	Małgorzata Cudziło	CAS – Morska	
10.15-11.15	Gimnastyka taneczna z elementami jogi	Joanna Ochędowska	CAS – Morska	
10.15-11.45	Z sympatii do CAS-u –dekoracje z recyklingu	Bożena Zglińska Hanna Smolarek	CAS – Artystyczna	
11.30-12.30	Taniec nowoczesny	Joanna Ochędowska	CAS – Morska	
12.00-15.00	Stylizacja – szycie – pasja	Teresa Sokołowska	CAS – Artystyczna	
12.00-14.00	Malarstwo akwarelowe	Zbigniew Chromiec	Klub Seniora Orłowo, Orłowska 66	
12.00-13.30	Mała Akademia Fotografii – grupa kontynuacyjna	Zdzisław Filipowicz	Klub Seniora Witomino, ul. Widna 8	
13.00-14.30	Tai chi chan – chi kung	Seweryn Ebertowski	CAS – Morska	