

ZAJĘCIA POZAUNIwersYTECKIE W CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA W ROKU 2021/2022

Godzina	Przedmiot	Prowadzący	Sala	X
PONIEDZIAŁEK				
11.00-14.00	Warsztaty teatralne	mgr sztuki Inessa Lerner	Cech Rzemiosła	
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	
11.00-12.30	Malarstwo i rysunek – grupa kontynuacyjna	mgr inż. architekt Zofia Owsiak	CAS – sala Artystyczna	
11.10-12.10	Latino	mgr Magdalena Langowska-Sparzak	CAS – sala Morska	
12.30-14.00	Malarstwo i rysunek – początkująca	mgr inż. architekt Zofia Owsiak	CAS – sala Artystyczna	
ŚRODA				
12.10-14.00	Przygoda z kamerą	reporter Mirosław Judkowiak	CAS – sala Językowa	
14.30-15.30	Warsztaty teatralne	aktor Mariusz Żarnecki	CAS – sala Morska	
CZWARTEK				
8.45-9.45	Zdrowy kręgosłup	lic. Martyna Kreft	CAS – sala Morska	
10.00-11.30	Warsztaty teatralne	mgr sztuki Inessa Lerner	Zajęcia online	
11.20-12.20	Tai chi	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS – sala Morska	
12.30-13.30	Pilates	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS – sala Morska	
13.40-14.40	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS – sala Morska	
14.50-15.50	Stretching	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS – sala Morska	
PIĄTEK				
9.00-10.00	Gimnastyka rekreacyjna – I grupa	mgr Mateusz Talaska	CAS – sala Morska	
10.10-11.50	Zajęcia artystyczne ze sznurkiem	mgr inż. Mirosława Guźniczak	CAS – sala Artystyczna	
10.15-11.15	Gimnastyka rekreacyjna – II grupa	mgr Mateusz Talaska	CAS – sala Morska	
11.30-13.45	Chór – zajęcia wokalne	mgr sztuki Gabriela Grygiel-Bagińska	CAS – sala Morska	
12.00-15.00	Stylizacja z pasją	Teresa Sokołowska	CAS – sala Artystyczna	
12.00-14.00	Malarstwo akwarelowe – grupa ZAMKNIĘTA uczestnicy przepisani z poprzedniego semestru	mgr sztuki Zbigniew Chromiec	Klub Seniora Orłowo Orłowska 66	
14.20-15.20	Zdrowy kręgosłup	lic. Martyna Kreft	CAS – sala Morska	