

ZAJĘCIA POZAUNIWERSYTECKIE W CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA W ROKU 2022/2023

Godzina	Przedmiot	Prowadzący	Siedziba	X
PONIEDZIAŁEK				
10.45-11.45	Historia europejskiej porcelany – dla sympatyków i miłośników jej piękna	kolekcjoner Urszula Zalewska	CAS - sala językowa	
11.00-14.00	Zajęcia teatralne	mgr sztuki Inessa Lerner	Konsulat Kultury	
13.15-15.15	Przygoda z kamerą	reporter Mirosława Judkowiak	CAS - sala artystyczna	
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	
10.30-12.45	Chór – zajęcia wokalne	mgr sztuki Gabriela Grygiel-Bagińska	CAS - sala językowa	
11.00-12.30	Malarstwo i rysunek – grupa kontynuacyjna	mgr inż. architekt Zofia Owsiak	CAS - sala artystyczna	
11.10-12.10	Latino – grupa kontynuacyjna/zaawansowana	mgr Magdalena Langowska-Sparzak	CAS - sala morska	
12.30-14.00	Malarstwo i rysunek – grupa początkująca	mgr inż. architekt Zofia Owsiak	CAS - sala artystyczna	
CZWARTEK				
11.00-12.30	Dzierganie z potrzeby serca	koordynatorki: Urszula Zalewska Bożena Bergius	CAS - sala językowa	
11.30-13.00	Zajęcia teatralne	mgr sztuki Inessa Lerner	CAS - sala artystyczna	
PIĄTEK				
9.00-10.00	Tai chi – ZAJĘCIA ROZPOCZYNAJĄ SIĘ 21.X	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS - sala morska	
10.00-11.50	Zajęcia artystyczne ze sznurkiem	mgr inż. Mirosława Guźniczak	CAS - sala artystyczna	
10.10-11.10	Pilates – ZAJĘCIA ROZPOCZYNAJĄ SIĘ 21.X	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS - sala morska	
11.20-12.20	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup – ZAJĘCIA ROZPOCZYNAJĄ SIĘ 21.X	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS - sala morska	
12.00-15.00	Stylizacja z pasją	Teresa Sokołowska	CAS - sala artystyczna	
12.00-15.00	Malarstwo akwarelowe	mgr sztuki Zbigniew Chromiec	MKSO - ul. Orłowska 66	
12.30-13.30	Stretching – ZAJĘCIA ROZPOCZYNAJĄ SIĘ 21.X	instr. fitness Małgorzata Cudziło	CAS - sala morska	
13.40-14.40	Gimnastyka rekreacyjna – I grupa	mgr Mateusz Talaska	CAS - sala morska	
14.45-15.45	Gimnastyka rekreacyjna – II grupa	mgr Mateusz Talaska	CAS - sala morska	