

## ZAJĘCIA POZAUNIWERSYTECKIE W CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA W ROKU 2019/2020

Godzina	Przedmiot	Prowadzący	Sala	X
PONIEDZIAŁEK				
10.35-12.50	Warsztaty teatralne	Inessa Lerner	CAS – Artystyczna	
13.15-15.45	Malarstwo	Marek Wróbel	CAS – Językowa	
12.15-15.15	Chór – zajęcia wokalne	Sebastian Ślusarczyk	Cech Rzemiosła	
WTOREK				
10.00-11.00	Terapia tańcem i ruchem	Magdalena Langowska-Sparzak	CAS – Morska	
11.00-12.30	Malarstwo i rysunek – grupa kontynuacyjna zajęcia rozpoczynają się 22 października	Zofia Owskiak	CAS – Artystyczna	
11.10-12.10	Latino	Magdalena Langowska-Sparzak	CAS – Morska	
12.30-14.00	Malarstwo i rysunek – grupa początkująca zajęcia rozpoczynają się 22 października	Zofia Owskiak	CAS – Artystyczna	
ŚRODA				
10.45-12.15	Rękodzieło	Grażyna Szopińska-Alster	CAS – Artystyczna	
12.10-14.00	Przygoda z kamerą	Mirosław Judkowiak	CAS – Językowa	
14.15-16.15	Patchwork – warsztaty	Beata Kosobudzka	CAS – Artystyczna	
CZWARTEK				
9.00-10.00	Gimnastyka taneczna z elementami jogi	Joanna Ochędowska	CAS – Morska	
10.10-11.10	Taniec nowoczesny – grupa kontynuacyjna	Joanna Ochędowska	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	
11.20-12.20	Tai chi	Małgorzata Cudzilo	CAS – Morska	
12.00-14.15	Warsztaty teatralne	Inessa Lerner	Cech Rzemiosła	
12.30-13.30	Pilates	Małgorzata Cudzilo	CAS – Morska	
13.40-14.40	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup	Małgorzata Cudzilo	CAS – Morska	

## PIĄTEK

9.00-10.00	Stretching	Małgorzata Cudzilo	CAS – Morska	
10.15-11.15	Gimnastyka rekreacyjna	Aldona Dargacz	CAS – Morska	
10.15-11.45	Z sympatii do CAS-u –dekoracje z recyklingu	Bożena Zglińska Hanna Smolarek	CAS – Artystyczna	
11.30-12.30	Gimnastyka rekreacyjna	Aldona Dargacz	CAS – Morska	
12.00-15.00	Stylizacja z pasją	Teresa Sokolowska	CAS – Artystyczna	
12.00-14.00	Malarstwo akwarelowe – grupa ZAMKNIĘTA uczestnicy przepisani z poprzedniego semestru	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 zajęcia rozpoczynają się w dniu 18 października	Seweryn Ebertowski	CAS – Morska	