**HARMONOGRAM ZAJĘĆ WIELISZEWSKI AKTYWNY SENIOR**

**Wrzesień**

**Poniedziałek 02.09.2024**

**16:45-18:15** *Olszewnica Stara – Dom kultury* – Wzmacnianie + zdrowy kręgosłup – 1,5 godz.

**18:30-20:00** *Wieliszew – Hala Sportowa* – Wzmacnianie + zdrowy kręgosłup – 1,5 godz.

**Czwartek 05.09.2024**

**16:45-18:15** *Olszewnica Stara – Dom kultury* – Joga kręgosłupa – 1,5 godz.

**18:30-20:00** *Wieliszew – Centrum Społeczno-Kulturalne* – Joga kręgosłupa – 1,5 godz.

**Poniedziałek 09.09.2024**

**16:45-18:15** *Olszewnica Stara – Dom kultury* – Wzmacnianie + zdrowy kręgosłup – 1,5 godz.

**18:30-20:00** *Wieliszew – Hala Sportowa* – Wzmacnianie + zdrowy kręgosłup – 1,5 godz.

**Czwartek 12.09.2024**

**16:45-18:15** *Olszewnica Stara – Dom kultury* – Joga kręgosłupa – 1,5 godz.

**18:30-20:00** *Wieliszew – Centrum Społeczno-Kulturalne* – Joga kręgosłupa – 1,5 godz.

**Poniedziałek 16.09.2024**

**16:45-18:15** *Olszewnica Stara – Dom kultury* – Wzmacnianie + zdrowy kręgosłup – 1,5 godz.

**18:30-20:00** *Wieliszew – Hala Sportowa* – Wzmacnianie + zdrowy kręgosłup – 1,5 godz.

**Czwartek 19.09.2024**

**16:45-18:15** *Olszewnica Stara – Dom kultury* – Joga kręgosłupa – 1,5 godz.

**18:30-20:00** *Wieliszew – Centrum Społeczno-Kulturalne* – Joga kręgosłupa – 1,5 godz.

**Poniedziałek 23.09.2024**

**16.45-17.45** *Olszewnica Stara – Dom kultury* – Wzmacnianie + zdrowy kręgosłup – 1 godz.

**18.00-19.00** *Wieliszew – Hala Sportowa* – Wzmacnianie + zdrowy kręgosłup – 1 godz.

**Czwartek 26.09.2024**

**16.45-17.45** *Olszewnica Stara – Dom kultury* – Joga kręgosłupa – 1 godz.

**18.00-19.00** *Wieliszew – Centrum Społeczno-Kulturalne* – Joga kręgosłupa – 1 godz.

Łącznie 22 godziny.