

## Rozkład STYCZEŃ 2019

7,14,21 poniedziałek	13.30 – 15.00 12.45-14.15	Kabaret – p. Małgorzata Sakowska s.6 (także 1.10) Brydż – p. Ryszard Wróblewski sala 3					
8, 15, 22 wtorek	14.00-16.15	Chór – p. Sylwia Mielczarek aula					
8 stycznia wtorek	<p><b><u>GÓRY WAŁBRZYSKIE-MASYW TRÓJGARBU I KRAGLAKA</u></b></p> <p><b>Zbiórka : godz.6:55</b> Wałbrzych Miasto PKP</p> <p><b>Odjazd: godz.7:18</b> - Witków Śl. ( kier.Szklarska Poręba)</p> <p><b>Trasa:</b> Witków Śl.- Przeł.pod Trójgarbem – Trójgarb ( Wieża – planowane ognisko)- Rozdr.pod Trójgarbem- Modrzewiec- Węgielnik- Struga Pałac- Ogródki Działk.”Podzamcze” – Podzamcze( przyst.autobus.Hetmańska Podwale</p> <p style="text-align: right;"><b>Trasa średnio trudna ok. 15 km</b></p>						
15 stycznia wtorek	<p><b><u>GÓRY WAŁBRZYSKIE – PTASIA KOPA</u></b></p> <p><b>Zbiórka godz.8:15</b> Plac Grunwaldzki/ Wysockiego</p> <p><b>Odjazd: godz.8:27</b> autobus 5 kierunek Rusinowa</p> <p><b>Trasa:</b> W-ch Rusinowa(pętla autobus.)-Kozice-Nowy Poniatów-Lisi Kamień- Węzeł Szlaków- Ptasia Kopa- Rozdr. Pod Ptasią Kopą- Punkt widok.- W-ch Politechnika</p> <p><b>Powrót:</b> przystanek autobus . <b>Trasa łatwa ok. 10 km</b></p>						
22 stycznia	<p><b><u>RUDAWY JANOWICKIE - ZIMA</u></b></p> <p><b>Zbiórka godz8:00</b> Wałbrzych Miasto PKP</p> <p><b>Odjazd godz.8:27</b> Janowice Wielkie( kier Szkl. Por.)</p> <p><b>Trasa:</b> Janowice Wlk. PKP – Krowiarki- dawne kamieniołomy - Skalna Grzęda - Rozdr . Pod Jańską Górą - Schronisko Szwajcarka - Trzcínsko (PKP)</p> <p><b>Powrót do godz.18-tej w Wałbrzychu</b> <span style="float: right;"><b>Trasa łatwa – ok.13 km</b></span></p>						
<b>Środa 9, 16, 23</b>	12.45 – 13.30			Brydż. 5 p.R. Wróblewski	J. francuski Zaawansow. Sala 04		
	13.40-14.25	<b>Komput.</b> – grupa Internet T.Ziegler Pocz.. Sala 4	J. angielski – grupa początkująca s. 7 Karolina Korczyńska	Brydż. s.5	J. franc. Sala 04 p. Wiesława Kiełbaj	Kinezyjologia – p. E.Zawalska aula	Rysunek – p. Marzena Prokopowicz – 2 godziny – sala 6
	14.30-15.15	Komput.– pliki, foldery, zdjęcia s. 4	J. ang. Pocz.II Sala 3			Gimnastyka Aula p. K.Sznerch	Język czeski – p.E.Ciświcka <b>Bez 3 X</b>
	15.30-16.15	Komput.– programy użytkowe Sala 4	J. ang. Średnio zaaw. Sala 3	J. włoski – p. Sylwia Kołodziej Sala 5		Gimnastyka Aula p. K.Sznerch	J. rosyjski – p. H. Kowalczyk Sala 05

	16.30-17.15	Tablety i komórki Sala 4	J. ang – średn. zaaw. Sala 3	p. Sylwia Kołodziej sala 5	J. niem, Sala 5 pocz. p. I.Landzberg	Gimnastyka p. Sznerch	Poezja – p. T. Smejlis.
	17.30 – 18.15		j. ang grupa zaawans. sala 3		J. niem, Sala	.	
<b>10,17,24 Czwartek</b>	9.00 10.30	Nordic walking – p. Roman Magdziarczyk – zajęcia w terenie – spotkanie pod zegarem na Piaskowej Górze					
	13.30 – 15.00	Rękodzieło artystyczne – sala 6					
	15.30-16.30	Joga – Małgorzata Bryjka aula					
	16.30-17.30	Joga – Małgorzata Bryjka aula					
<b>11,18,25, piątek</b>	16.00-17.00	<b>Basen – Aqua Zdrój. Trzeba być 15 minut wcześniej.</b>					
<b>12 stycznia sobota</b>	9.10 – 9.55 10.00 – 10.45	Gimnastyka – p. Małgorzata Augustyńska/Spotkania z psychologiem – p. J. Zawisza – Smejlis					
	11.00 – 12.30	<b>Wykład – Suplementy diety – przedstawiciele apteki dr Optima</b>					
<b>19 stycznia sobota</b>	9.10 – 9.55 10.00 – 10.45	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska					
	9.15 – 10.45	Plastyka - p. Takis Makandasis/Klub polityczny – p. Sławomir Warcaba					
	11.00-12.30	<b>Wykład – Prawo dla seniora – p. Agnieszka Żak</b>					
<b>26 stycznia a Sobota</b>	9.10 – 9.55 10.00 – 10.45	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska					
	9.15 – 10.45	Malarstwo - /Spotkania z psychologiem – p. Joanna Zawisza-Smejlis					
	11.00 – 12.30	<b>Wykład -</b>					

**Ferie zimowe od 28 stycznia do 10 lutego 2019**