

Rozkład luty 2017

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------|---|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 6, 27 poniedziałek | 11.00 – 12.30 | Marsz po zdrowie w terenie – p. Roman Magdziarczyk | | | | | |
| | 13.30 – 15.00 | Chór – p. Joanna Kowalska /Kabaret – p. Małgorzata Sakowska | | | | | |
| 7, 28 wtorek | 15.00-16.00 | Basen i aerobik wodny - Aqua Zdrój, ul. Ratuszowa 6, Wałbrzych | | | | | |
| | 17.15 - 18.00 | Tai-chi - p. Grzegorz Duda - aula | | | | | |
| 3, 10 lutego | | | | | | | |
| środa | | | Brydż. 12.45 – 14.15 sala 5 | | | | |
| | 13.40-14.25 | Komput.– grupa Internet Teresa Ziegler Początk. Sala 4 | | J. francuski Pocz. SALA 1 | | | |
| | 14.30-15.15 | Komput.– grupa Internet Teresa Ziegler Początk. Sala 4 | J. ang. Pocz. Sala 3 Karolina Korczyńska | J. franc. Sala 1 p. Wiesława Kiełbaj | J. niem, Sala 5 zaaw. p. I.Landzberg | Kinezyjologia – p. E.Zawalska | J. czeski p. E. Ciświcka |
| | 15.30-16.15 | Komput.– Ziegler Sala 4 | J. ang. Pocz. II Sala 3 | Od 16.00 J. hiszp. M. Jeż pocz. Sala 7 | J. niem,Sala 5 pocz. p. I.Landzberg | Gimnastyka Aula p. M. Augustyńska | J. rosyjski – p. H. Kowalczyk |
| | 16.30-17.15 | Komput.– programy użytkowe Ziegler Sala 4 | J. ang – średn. Zaaw. Sala 3 | J. hiszp. M. Jeż Sala 7 | Poezja – p. Tomasz Smejliś Sala 05 | Gimnastyka Małgorzata Augustyńska | |
| | 17.30 – 18.15 | | j. ang zaawansowana sala 3 | | | | |
| 2, 9 lutego Czwartek | 13.30 - 14.55 | Rękodzieło artystyczne - sala 6/ Tablety 13.30 – 14.15 | | Brydż – grupa początkująca | | | |
| | 15.00-16.00 | Joga – Małgorzata Bryjka aula | | 9 II 2017 – Rysunek – p. Marzena Prokopowicz – Sawicka, 13.45-16.00 – raz w miesiącu sala 6 | | | |
| | 16.00-17.00 | Joga - Małgorzata Bryjka aula | | 02 II 2017 – godz. 15.15 – 17.30 Trening pamięci – 1 raz w miesiącu sala 05 | | | |
| | 17.05-18.35 | Kinezyjologia – p. Arleta Mańka – 2, 9 lutego - aula | | | | | |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| 3 lutego | <p>Wycieczka dookoła Waligóry 934 m n.p.m. z Sokołowska - zbiórka godz. 07:45 na przystanku autobusowym nr 15 (po zmianie organizacji ruchu) przy ul. Sikorskiego w kierunku Mieroszowa - Odjazd – godz. 07:56 do Sokołowska Czas podejścia - 1 godz.10 minut - zielonym szlakiem do Andrzejówki Czas obejścia Waligóry – 1 godz. 45 minut - szlakami rowerowymi i żółtym szlakiem Czas zejścia do Sokołowska z Andrzejówki – 1 godz. – zielonym szlakiem Powrót z Sokołowska – autobusem MZK nr 15 lub busem do Wałbrzycha</p> | |
| 4 lutego sobota | 9.00 – 9.45 | Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska |
| | 9.15 – 10.45 | Plastyka - p. Takis Makandasis/Klub polityczny – p. S. Warcaba |
| | 10.00 – 10.45 | Taniec- p. Małgorzata Augustyńska |
| | 11.00-12.30 | Wykład: Dietetyk Jolanta Gębczak – Zwyrodnienia stawów i profilaktyka nowotworowa |
| 10 lutego | <p>Wycieczka na Zwierzyniec 413 m n.p.m. wzdłuż Potoku i Stawu Poleśnica - zbiórka godz. 09:30 na Podzamczu przy przystanku autobusowym MZK - Al. Podwale - ul. Palisadowa - czas przejścia ok. 3 godz. 30 minut – ścieżką dydaktyczną – wyznakowaną na żółto , niebiesko i czerwono, dalej zielonym szlakiem . Powrót ze Szczawienka autobusami MZK</p> | |
| 11 lutego sobota | 9.00 – 9.45 | Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska |
| | 9.30 – 10.45 | Plastyka - p. Takis Makandasis |
| | 10.00 – 10.45 | Taniec- p. Małgorzata Augustyńska |
| | 11.00 – 12.30 | Wykład: Nowości w Zamku Książ – p. Magdalena Woch |