

Rozkład listopad 2016

7, 14, 21, 28 poniedziałek	11.00 – 12.30	Marsz po zdrowie w terenie – p. Roman Magdziarczyk					
	13.30 – 15.00	Chór – p. Joanna Kowalska					
7 XI, 28 XI	15.30 – 17.15	Kinezyjologia – p. Arleta Mańka -- aula					
8, 15, 22, 29 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					
2, 9, 16, 23, 30 października 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				
3, 10, 17, 24 Czwartek	13.30 - 14.55	Rękodzieło artystyczne - sala 6/ Tablety 13.30 – 14.15		Kabaret – p. Małgorzata Sakowska s. 1/ Brydż – grupa początkująca			
	15.00-16.00	Joga – Małgorzata Bryjka aula		10 XI 2016 – Rysunek – p. Marzena Prokopowicz – Sawicka, 14.45-17.00 – raz w miesiącu sala 6			
	16.00-17.00	Joga - Małgorzata Bryjka aula		3 XI 16.15 – 18.30 Trening pamięci – 1 raz w miesiącu			
	17.05-18.35	Kinezyjologia – p. Arleta Mańka – 3XI, 24 XI - aula					

<p>4 listopada piątek</p>	<p>Wycieczka na Włostową 903 m n.p.m. Zbiórka godz. 07:45 – na przystanku autobusu nr 15 w Wałbrzychu ul. Nowy Świat Odjazd – godz. 07:56 do Sokołowska Czas podejścia - 1 godz.50 minut – ścieżką dydaktyczną, żółtą ścieżką rowerową i niebieskim szlakiem Czas zejścia do Andrzejówki – 45 min ścieżką leśną i niebieskim szlakiem Czas zejścia do Sokołowska – 50 min – ścieżką spacerową i zielonym szlakiem Powrót autobusem nr 15 z Sokołowska do Wałbrzycha – odjazd godz. 15:20</p>	
<p>5 listopada sobota</p>	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: Japonia – Teresa Ziegler
<p>18 listopada piątek</p>	<p>Wycieczka na Wielką Kopę 871 m n.p.m. przez 'Kolorowe Jeziorka' w Rudawach Janowickich Zbiórka godz. 07:50 – na przystanku busów ul. Sikorskiego w kierunku Kamiennej Góry Odjazd – godz. 08:00 Bus do Kamiennej Góry i dalej godz. 09:00 PKS do Wieściszowic Czas podejścia - 1 godz. 50 min – zielonym szlakiem Czas zejścia – 2 godz. 20 minut - niebieskim szlakiem rowerowym i dalej żółtym szlakiem przez Raszów do Kamiennej Góry Powrót do Wałbrzycha z Kamiennej Góry – busy odjeżdżają co 30 minut .</p>	
<p>19 listopada sobota</p>	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: Paweł Dąbrowski Nowości w bioarcheologii - o czym wiedzieć powinien paleantropolog.
<p>25 listopada piątek</p>	<p>Wycieczka do Świdnicy – miasta kupieckiego, książęcego Zbiórka godz. 08:30 – na przystanku busów ul. Sikorskiego w kierunku Świdnicy Odjazd – godz. 08:45 Bus do Świdnicy Zwiedzanie Świdnicy : Rynek, Ratusz – wjazd na wieżę, Muzeum Dawnego Kupiectwa (opłata za zwiedzanie 30 zł od grupy), Katedra, Kościół Pokoju (wstęp do kościoła 10 zł) , dawne fortyfikacje. Powrót do Wałbrzycha Busem ok. godz. 15:00</p>	
<p>26 listopada Sobota</p>	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	Uwaga ZMIANA! Wykład: Maciej Jeż – Meksyk