

Rozkład październik 2016

3,10,17,24,31 poniedziałek	11.00 – 12.30	Marsz po zdrowie w terenie – p. Roman Magdziarczyk					
	13.30 – 15.00	Chór – p. Joanna Kowalska					
4,11,18,25 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					
5,12,19,26 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. Augustyńsk a	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				
6,13, 20, 27 Czwartek	13.30 - 14.55	Rękodzieło artystyczne - sala 6		Kabaret – p. Małgorzata Sakowska s. 05			
	15.00-16.00	Joga – Małgorzata Bryjka aula		6 X 2016 – Rysunek – p. Marzena Prokopowicz – Sawicka, 14.45-17.00 – raz w miesiącu sala 6			
	16.00-17.00	Joga - Małgorzata Bryjka aula					
	17.05-18.35	Kinezyjologia – p. Arleta Mańka – 6,13,20 X - aula					
7 października piątek	Wycieczka w Góry Suche rozpoczęcie sezonu wycieczek – szlakiem „Pamięci Przewodników” i trawersem Stożka Wielkiego Zbiórka godz. 08:55 – na przystanku autobusu nr 2 w Wałbrzychu ul. Nowy Świat Odjazd – godz. 09:08 do Kuźnic Czas podejścia - 2 godz. 10 minut – czarnym , zielonym i żółtym szlakiem Czas zejścia – 50 min – ścieżką spacerową i zielonym szlakiem Powrót autobusem nr 15 z Sokołowska do Wałbrzycha – odjazd godz. 15:20						

8 października 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: Aptekarskie i medyczne dziwa, czyli czym i jak leczono – p. dr E. Rudolf
14 października piątek	Wycieczka ścieżkami wokół masywu Chełmca i Trójgarbu – z Boguszowa, przez Lubominek i Lubomin do Szczawna Zdroju Zbiórka godz. 08:25 – na przystanku autobusu nr 2 w Wałbrzychu ul. Nowy Świat Odjazd – godz. 08:38 do Boguszowa-Gorc – do przystanku Boguszów-Gorce ul. Wałbrzyska Czas przejścia - 4 godz. 30 min – ścieżką rowerową, zielonym i żółtym szlakiem Powrót ze Szczawna Zdroju autobusami.	
15 października 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: Zima nadchodzi – jak się do niej przygotować, by zminimalizować zachorowania – dr Anna Gozdowski
21 października piątek	Wycieczka do Broumova (zwiedzamy Klasztor i ogrody Opactwa Benedyktynów, Rynek, drewniany kościół Św.Marii i inne) Zbiórka godz. 07:45 – na przystanku autobusu nr 15 w Wałbrzychu ul. Nowy Świat Odjazd – godz. 07:56 do Golińska Czas przejścia – 35 minut z Golińska do Mezimesti , dalej przejazd pociągiem do Broumova – odjazd – godz. 09:42 Powrót pociągiem z Broumova do Mezimesti – odjazd – godz.15:01 lub 16:02 Przejście do Golińska – powrót autobusem nr 15 do Wałbrzycha – odjazd – godz. 17:32 Na przejazdy i wstępy należy mieć 170 Koron Czeskich (zniżki przy grupie pow. 10 osób) Jedziemy do Czech – proszę mieć przy sobie dowód osobisty.	
22 października 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: Co nowego w Książu – p. Andrzej Gaik
28 października piątek	Wycieczka na Krąglak 692 m n.p.m. z Gostkowa Zbiórka godz. 08:10 – na przystanku busów ul. Sikorskiego w kierunku Świdnicy Odjazd – godz. 08:25 do Gostkowa Czas podejścia - 1 godz. 50 min- zielonym szlakiem Czas zejścia – 1 godz. 45 min do Marciszowa- zielonym szlakiem Powrót pociągiem PKP z Marciszowa do Wałbrzycha – odjazd godz. 14:31	
29 października Sobota	9.00 – 9.45	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska
	9.15 – 10.45	Plastyka - p. Takis Makandasis/
	10.00 – 10.45	Taniec- p. Małgorzata Augustyńska
	11.00-12.30	Wykład: Transfer majątku – p. Mariusz Okulski z Mennicy Wrocławskiej