

BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA SENIORÓW

GIMNASTYKA NORDIC WALKING WYKŁADY I WARSZTATY

KWIECIEŃ

HARMONOGRAM SPOTKAŃ

- 7.04 g.10.00 warsztaty gerontologia
g.12.00 nordic walking
g.14.00 gimnastyka
- 14.04 g.12.00 nordic walking
g.14.00 gimnastyka
- 20.04 g.15.30 wykład geriatra
- 21.04 g.12.00 nordic walking
g.14.00 gimnastyka
- 26.04 g.11.00 wykład dietetyka
- 28.04 g.10.00 warsztaty psychologia
g.12.00 nordic walking
g.14.00 gimnastyka



wykłady i warsztaty odbywają się: PKPS - KLUB SENIORA ul. Grójecka 120

nordic walking i gimnastyka: Park Szczęśliwicki
ZBIÓRKA przed PKPS KLUB SENIORA ul. Grójecka 120

dotatkowe informacje

PKPS – KLUB SENIORA tel. 22 659 74 45

Zajęcia odbywające się pn: "Integracja seniorów poprzez aktywność fizyczną i profilaktykę"

