

# Tygodnowy rozkład zajęć w Osiedlowym Domu Kultury „ROMUS”

## Poniedziałek:

- 14:30 - 20:45 siłownia
- 14:30 - 20:00 tenis stołowy i gry na konsoli Sony PlayStation
- 16:00 - 20:00 Klub Seniora (muzykoterapie, prelekcje, wieczorki taneczne, osiedlowe imprezy okolicznościowe)

## Wtorek:

- 14:30 - 20:45 siłownia
- 14:30 - 20:00 nauka gry na keyboardzie, pianinie, gitarze, ukulele oraz śpiewu
- 15:00 - 19:45 klub miłośników gier karcianych - brydż
- 16:00 - 16:45 gimnastyka ogólnorozwojowa dla osób w wieku „50 plus”
- 16:45 - 17:30 gimnastyka „zdrowy kręgosłup” dla osób w wieku „50 plus” - grupa I
- 17:45 - 18:30 gimnastyka „zdrowy kręgosłup” dla osób w wieku „50 plus” - grupa II
- 18:30 - 19:15 gimnastyka „zdrowy kręgosłup” dla osób w wieku „50 plus” - grupa III

## Środa

- 14:30 - 20:45 siłownia
- 14:30 - 15:30 gimnastyka z elementami jogi
- 14:30 - 20:00 tenis stołowy i gry na konsoli Sony PlayStation
- 14:30 - 17:00 nauka gry na keyboardzie, pianinie, gitarze, ukulele oraz śpiewu
- 16:00 - 18:00 próba kabaretu seniorów „Dąbrowianie”
- 18:15 - 19:15 joga twarzy

## Czwartek

- 14:15 - 18:15 nauka gry na keyboardzie i pianinie
- 14:30 - 20:45 siłownia
- 14:30 - 20:00 tenis stołowy i gry na konsoli Sony PlayStation
- 16:00 - 16:45 gimnastyka ogólnorozwojowa dla osób w wieku „50 plus”
- 16:45 - 17:30 gimnastyka „zdrowy kręgosłup” dla osób w wieku „50 plus” - grupa I
- 17:45 - 18:30 gimnastyka „zdrowy kręgosłup” dla osób w wieku „50 plus” - grupa II
- 18:30 - 19:15 gimnastyka „zdrowy kręgosłup” dla osób w wieku „50 plus” - grupa IV

## Piątek

- 14:30 - 20:45 siłownia
- 14:30 - 15:30 gimnastyka z elementami jogi
- 14:30 - 20:00 tenis stołowy i gry na konsoli Sony PlayStation