

Centrum Integracji Międzypokoleniowe ul. Brzozowa 7 w Milanówku

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

Godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek		
9:00 – 09:55	Język angielski z Native Speaker sala zajęciowa nr 2 <u>Grupa początkująca</u> Prowadzący: Marco Sallemi	Gimnastyka – grupa I sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Renata Wiśniewska	Tai Chi – grupa I zaawansowana sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Ewa Błaszowska	Gimnastyka – grupa IV sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Renata Wiśniewska	Joga – grupa III sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Natalia Kantorska		
10:00 – 10:55	Język angielski z Native Speaker sala zajęciowa nr 2 <u>Grupa zaawansowana</u> Prowadzący: Marco Sallemi	Gimnastyka – grupa II sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Renata Wiśniewska	Tai Chi – grupa II podstawowa sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Ewa Błaszowska	Gimnastyka – grupa V sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Renata Wiśniewska	Joga- grupa IV zaawansowana sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Natalia Kantorska		
11:00 – 11:55	Taniec w kręgu sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Elżbieta Dybińska	Gimnastyka – grupa III sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Renata Wiśniewska	Grupa samopomocowa „Srebrne Inspiracje” sala zajęciowa nr 2 Czas zajęć: 11:30-13:30 Koordynator: Renata Wnuk	Gimnastyka – grupa VI sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Renata Wiśniewska			
12:00 – 12:55	Pilates – grupa I sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Ewa Drapińska						
13:00 – 13:55	Pilates – grupa II sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Ewa Drapińska			Pilates – grupa III sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Ewa Drapińska	Trening Pamięci – grupa I sala zajęciowa nr 2 Prowadząca: Beata Kiszczak – Kalinowska		
14:00 – 14:55	Eko-plastyka sala zajęciowa nr 2 Prowadząca: Małgorzata Jankowska Czas zajęć: 14:00 – 16:00	Joga – grupa I sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Natalia Kantorska		Taniec nowoczesny Senior grupa zaawansowana sala zajęciowa nr 1 Prowadzący: Damian Krawczyk	Trening Pamięci – grupa II sala zajęciowa nr 2 Prowadząca: Beata Kiszczak – Kalinowska		
15:00 – 15:55		Joga – grupa II sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Natalia Kantorska		Taniec nowoczesny Senior grupa podstawowa sala zajęciowa nr 1 Prowadzący: Damian Krawczyk	Trening Pamięci – grupa III sala zajęciowa nr 2 Prowadząca: Beata Kiszczak – Kalinowska		
16:00 – 16:55	Trening Pamięci z elementami Logorytmiki dla dzieci sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Agnieszka Wnuk	Nordic Walking Prowadząca: Elżbieta Gnatowska Czas zajęć: 16:30 – 17:30	Joga dla dzieci sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Natalia Kantorska	Plastykomania sala zajęciowa nr 2 Prowadzący: Wolontariusze pod opieką Magdaleny Osman - Plich 16:20-17:00	Eko-plastyka sala zajęciowa nr 2 Prowadząca: Małgorzata Jankowska Czas zajęć: 16:00 – 18:00	Happy Dance – zajęcia muzyczno - ruchowe dla dzieci sala zajęciowa nr 1 Prowadzący: Wolontariusze pod opieką Magdaleny Osman – Plich 16:15-16:55	Wolontariat Młodzieżowy Koordynator: Magdalena Osman-Plich sala zajęciowa nr 2 Czas zajęć: 15:30-19:00
17:00 – 17:55	Gimnastyka korekcyjna dla dzieci sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Renata Wiśniewska Czas zajęć: 17:00 – 17:45				Grupowy turnus gimnastyki rehabilitacyjnej dla osób w wieku 18-60 lat sala zajęciowa nr 1 Prowadząca: Renata Wiśniewska		
18:00 – 18:55							

Legenda:

- Zajęcia dedykowane seniorom 60 +
- Spotkania dedykowane Seniorom 75+, oraz osobom z trudnościami w poruszaniu się
- Zajęcia dedykowane mieszkańcom 18 – 60 lat
- Zajęcia dedykowane dzieciom w wieku 6 – 14 lat
- Wolontariat – grupa spotkań Młodzieżowego Klubu Wolontariatu

Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest posiadanie
Milanowskiej Karty Mieszkańca
Szczegóły i zapisy: 506 796 872