

## szczegółowa

(nazwa, jak często, kto prowadzi, kiedy, czas trwania, miejsce)

## EDUKACYJNE:

## 1. J.angielski metodą tradycyjną,

1 grupa poziom średniozaawansowany

**Anna Rakowska**

1 x w tygodniu

Wtorki 10:00 i 10:50

Czas trwania 45 min

MOKSiAL

## 2. J.angielski metodą komunikacji bezpośredniej

2 grupy poziom niski i wysoki

**Julita Lisiecka**

1 x w tygodniu

Wtorki godz. 17:00 i 17:50

Czas trwania 45 min

MOKSiAL

## ARTYSTYCZNE:

## 1. Twórcze manualne

1 grupa dla początkujących

**Monika Krakowska**

2 x w miesiącu 1,5h

Czwartki 16:00

MOKSiAL sala plastyczna

## 2. Twórcze manualne

2 grupa dla zaawansowanych

**Monika Krakowska**

2 x w miesiącu 1,5h

Czwartki 16:00

MOKSiAL sala plastyczna

## 3. Mini teatr

**Mirosław Wolański**

2 x w miesiącu 1,5h

Środa 12:30

MOKSiAL lub 4Peron

## RUCHOWE:

## 1. Basen

1 x w tygodniu

Poniedziałki 14:00-15:30

od 6.X.2025 Oprócz terminu wskazanego przez Hotel Resort BLUE MOUNTAIN

## 2. Fitnes przy muzyce

1 x w tygodniu

**Barbara Serdakowska**

Piątek godz. 11:00

Czas trwania 45 minut

MOKSiAL - sala gimnastyczna

## 4. Joga dla każdego

**Nina Budziło**

1 x w tygodniu

Czwartki godz. 9:00

Czas trwania 1h

MOKSiAL

## 5. GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA

**Izabela Jednicka**

2 x w tygodniu

Wtorki godz. 15:00

Czas trwania 45 minut

MOKSiAL - sala gimnastyczna

Środy godz. 16:00

Czas trwania 45 minut

SP1 - sala gimnastyczna

## 6. Taniec- Solo wygibasy

Kontynuacja - 10 osób

1 x w tygodniu

**Magdalena Kroh Siudak**

Środy godz. 17:00

Czas trwania 45 min

Szkoła Podstawowa nr1

## TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE:

## 1. Gry logiczne

**Lider wyłoniony z grupy**

1 x w tygodniu

Środy godz. 11:00

Czas trwania ok. 1h

MOPS

## 3. Brydż

1 x w tygodniu

**Lider wyłoniony z grupy**

Dzień, czas i miejsce grupa ustala na bieżąco

## ROZRYWKOWO - INTEGRACYJNE:

## 1. DKF - Dyskusyjny Klub Filmowy dla dorosłych.

2 x w miesiącu

**Mirosław Wolański**

Piątki godzina 16:00

Czas trwania ok 2h

Kino za Rogiem (wyświetlony wybrany film z propozycji + dyskusja o nim)

## 2. Bowling

**Lider wyłoniony z grupy**

1 x w tygodniu

piątki godz. 17:00

Czas trwania elastyczny.

Spotkanie dla wszystkich chętnych.

## TURYSTYCZNO – INTEGRACYJNE:

**Beata Holek**

- Eksploracje terenu Szklarskiej Poręby z Nordic Walking

Soboty w miesiącach X, XI i III, IV, V tylko przy ładnej pogodzie ( szlaki leśne, skałki, grotty, jaskinie, bunkry) *(Dla zapisanych osób informacja potwierdzona przez SMS)*- **Podróże małe i duże** - „Zaplanuj dzień poza domem bez rosołu”Koleją Dolnośląską po okolicy w soboty, niedziele lub inne. *Do każdej wycieczki powstanie program pod rozkład jazdy pociągu i cena biletu.*