

Zajęcia dla Seniorów

30 listopada 2021

kategoria:

Aktualności



Zajęcia dla Seniorów

Wszystkim Seniorom przypominamy o zajęciach i warsztatach, które odbędą się już w tym tygodniu:

- 1 grudnia o godzinie 12:00 zapraszamy na cotygodniowe warsztaty "Siła Oddechu" prowadzone przez Sławomira Gątkowskiego w CUSiAL Saturn przy ul. A. Biedermanna 2 w Czeladzi,

- 1 grudnia o godzinie 16:00 w Kamienicy Konarzewskich odbędzie się spotkanie z dietetykiem - Alicją Skubis.

Wykład "Wzmacnianie odporności organizmu pod lupą dietetyka", w programie między innymi:

- talerz zdrowego żywienia
- nie kupuj kota w worku, czyli nauka czytania etykiet
- dietetyczne sposoby na wzmocnienie odporności,
- analiza składu ciała,

Na spotkanie zapraszamy wszystkich mieszkańców!

- 2 grudnia zapraszamy na warsztaty rękodzieła, w trakcie których uczestnicy wykonają ekologiczne stroiki świąteczne! Start g. 12:00 - CUSiAL Saturn przy ul. A. Biedermanna 2 w Czeladzi!

- 3 grudnia odbędą na zajęcia Fit Senior prowadzone przez Bartosza Brełę! Mamy jeszcze wolne

miejsca w grupie na godzinę 10:00! Ćwiczenia odbywają się w CUSiAL Saturn przy ul. A. Biedermanna 2 w Czeladzi!

Na wszystkie powyższe zajęcia i warsztaty OBOWIĄZUJĄ ZAPISY TELEFONICZNE:
(32) 763-79-83 (32) 763-79-76

Serdecznie zapraszamy!

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej