

Grafik zajęć 2024/2025 dla dorosłych w Domu Kultury „Rakowiec”

Poniedziałek

09.30 – 11.30 Próba zespołu wokalnego Klubu Seniora „Miraż”

19.00 – 20.15 Zajęcia taneczne Shim Sham -Intro E

**20.30 - 21.45 Zajęcia taneczne Shim Sham Solo Autentnic Jazz
Fundamentals**

Wtorek

11.00 – 12.00 Gimnastyka dla Seniorów

**19.00 – 20.15 Zajęcia taneczne Shim Sham - Charleston Pro
1 Solo Autentnic Jazz Fundamentals 1 E**

**20.30 -21.45 Zajęcia taneczne Shim Sham Lindy Hop,
Fundamentals 3B, Chorus Line**

Środa

15.00 -17.00 Środowe spotkania dla Seniorów na Rakowcu

17.00 – 21.00 Zajęcia plastyczne grupy malarskiej „Gwasz”

**19.00 – 20.15 Zajęcia taneczne Shim Sham -Charleston,
Fundamentals 2B**

**19.30 – 20.30 Pilates z Pati - elementy pilatesu, aerobiku,
zdrowy kręgosłup**

**20.30 -21.45 Zajęcia taneczne Shim Sham – Intro C, Lindy
Progress Quest**

Grafik zajęć 2024/2025 dla dorosłych w Domu Kultury „Rakowiec”

Czwartek

09.30 – 11.30 Próba zespołu wokalnego Klubu Seniora „Miraż”

10.00 – 14.00 Zajęcia plastyczne grupy malarskiej „Impresja”

16.00 - 21.00 Koło szachowe dla dorosłych

20.30 - 21.30 Zajęcia taneczne dla dorosłych Profil Dance -
Modern Jazz poziom open

Piątek

18.30 – 19.30 Pilates z Pati - elementy pilatesu, aerobiku,
zdrowy kręgosłup

