

Projekt: „Wstawaj szkoda dnia. Aktywizacja seniorów ze Stowarzyszenia Seniorów ZODIAK w Rzeszowie”

HARMONOGRAM

SIŁOWNIA DLA CIAŁA – ZESTAW ĆWICZEŃ DLA SENIORA

02.09.2024 – 02.10.2024

Miejsce: Spółdzielnia Mieszkaniowa ZODIAK
ul. Mieszka I 48/50, 35-308 Rzeszów, miasto Rzeszów

DATA	GRUPA	GODZINY ĆWICZEŃ
02.09.2024	I	16.00 - 17.00
02.09.2024	II	17.00 – 18.00
04.09.2024	I	16.00 - 17.00
04.09.2024	II	17.00 – 18.00
07.09.2024	I	16.00 - 17.00
07.09.2024	II	17.00 – 18.00
09.09.2024	I	16.00 - 17.00
09.09.2024	II	17.00 – 18.00
11.09.2024	I	16.00 - 17.00
11.09.2024	II	17.00 – 18.00
13.09.2024	I	16.00 - 17.00
13.09.2024	II	17.00 – 18.00
14.09.2024	I	16.00 - 17.00
14.09.2024	II	17.00 – 18.00
16.09.2024	I	16.00 - 17.00
16.09.2024	II	17.00 – 18.00
17.09.2024	I	16.00 - 17.00

17.09.2024	II	17.00 – 18.00
19.09.2024	I	16.00 - 17.00
19.09.2024	II	17.00 – 18.00
21.09.2024	I	16.00 - 17.00
21.09.2024	II	17.00 – 18.00
23.09.2024	I	16.00 - 17.00
23.08.2024	II	17.00 – 18.00
26.09.2024	I	16.00 - 17.00
26.09.2024	II	17.00 – 18.00
28.09.2024	I	16.00 - 17.00
28.09.2024	II	17.00 – 18.00
30.09.2024	I	16.00 - 17.00
30.09.2024	II	17.00 – 18.00
02.10.2024	I	16.00 - 17.00
02.10.2024	II	17.00 – 18.00