

URSYNÓW 60 +

WARSZAWSKA SZKOŁA REKLAMY, ul. Szolc Rogozińskiego 3, Warszawa
PROGRAM ZAJĘĆ 2016, początek godz. 12.30, WSTĘP WOLNY

1 marca - ĆWICZENIA PAMIĘCI I KONCENTRACJI - psycholog Izabela Senkowska
WARSZTATY GIMNASTYKI REHABILITACYJNEJ - rehabilitant Agnieszka Pierożek

15 marca - JAK BRONIĆ SIĘ PRZED MANIPULACJĄ? - UWAGA OSZUŚCI!
psycholog Izabela Senkowska
WARSZTATY JOGI KRĘGOSŁUPA - rehabilitant Agnieszka Pierożek

5 kwietnia - ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SPOWOLNIENIA PROCESU STARZENIA
I PRZECIWDZIAŁANIA SKUTKOM STARZENIA - przykładowe ćwiczenia
rehabilitant Maria Nasiłowska
TANIEC LATINO - instruktor Sandra Guzek

19 kwietnia - BUDUJEMY DRZEWO GENEALOGICZNE RODZINY
zajęcia z fotografii i iluminacji - Joanna Borowska
RELAKSACJA - rehabilitant Agnieszka Pierożek

26 kwietnia - ZDROWE OCZY NIE TYLKO DLA WIDZENIA - mgr. rehabilitacji Maria Nasiłowska
TANIEC POLSKI - instruktor Sandra Guzek

10 maja - KONFLIKT W RODZINIE? JAK NEGOCJOWAĆ I ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY?
psycholog Izabela Senkowska
TANIEC SALSA - instruktor Sandra Guzek

24 maja - CO JEŚĆ DLA PODNIESIENIA NASTROJU - mgr. dietetyk Jadwiga Powierża
WARSZTATY TAŃCA - instruktor Sandra Guzek

7 czerwca - PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH W DOMU I NA ULICY
ćwiczenia dr Maciej Michałowski. JOGA - rehabilitant Agnieszka Pierożek

Projekt finansuje m.st. Warszawa



URSYNÓW 60 +

WARSZAWSKA SZKOŁA REKLAMY, ul. Szolc Rogozińskiego 3, Warszawa
PROGRAM ZAJĘĆ 2016, początek godz. 12.30, WSTĘP WOLNY

14 czerwca - ZDROWIE DNA MIEDNICY GWARANCJĄ KOMFORTU ŻYCIA NA DŁUGIE LATA
mgr rehabilitacji Maria Nasiłowska. JOGA - rehabilitant Agnieszka Pierożek

13 września - LEKARZ RADZI - ZABURZENIA PAMIĘCI - neurolog Małgorzata Puławska
ĆWICZENIA Z DŹWIĘKIEM - Anna Maria Huszcza

27 września - PRZEMOC PSYCHICZNA, FIZYCZNA I EMOCJONALNA, ŹRÓDŁA I ZAPOBIEGANIE
terapeuta Jacek Znamierowski

11 października - SPOSÓB NA ZŁODZIEI I OSZUSTÓW - prewencja / Policja
ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE PILATES - rehabilitant Agnieszka Pierożek

24 października - A PO LATACH KRYZYS W MAŁŻEŃSTWIE - terapeuta Jacek Znamierowski
TANIEC LATYNOAMERYKAŃSKI - instruktor Sandra Guzek

8 listopada - SENIOR MA PRAWA... dr Adam Niewiadomski.
ĆWICZENIA Z DŹWIĘKIEM - Anna Maria Huszcza

22 listopada - LEKARZ RADZI - CHOROBY REUMATOIDALNE - dr. Maciej Michałowski
JOGA - rehabilitant Agnieszka Pierożek

5 grudnia - PANIE DOKTORZE JESTEM CIĄGLE PODDENERWOWANA - dr Maciej Michałowski
TANIEC - instruktor Sandra Guzek

10 grudnia - MOJE NAJCIEKAWSZE PODRÓŻE - WARTO MIEĆ PASJE,
spotkanie z ... Joanną Borowską
JOGA KRĘGOSŁUPA - rehabilitant Agnieszka Pierożek

Projekt finansuje m.st. Warszawa



www.fundacjaARTfreeart.pl