

PROGRAM LATO – Sierpień 2013 r.

DATA	GODZINA	ZAJĘCIA
1.08.2013	16:30	<i>Spotkanie organizacyjne</i> WYKŁAD: <i>Równowaga osób starszych</i> (mgr Oliwia Piotrowska)
8.08.2013	16:30	WYKŁAD: <i>Podstawy metody Pilates</i> ĆWICZENIA: Pilates (mgr Joanna Sebastian)
14.08.2013	17:00	ĆWICZENIA: Pilates (mgr Joanna Sebastian)
22.08.2013	16:30	WYKŁAD: <i>Podstawy Jogi</i> ĆWICZENIA: Joga (Justyna Kalisz – instruktor Jogi)
29.08.2013	16:30	WYKŁAD: <i>Determinanty chorób i współczesna koncepcja zdrowia człowieka</i> (doc. dr n. med. Zdzisława Kalisz) ĆWICZENIA: Joga (Justyna Kalisz – instruktor Jogi)