

Godz./Dzień	Poniedziałek		Wtorek			Środa		Czwartek		Piątek			Niedziela
08:00-9:00	MASAŻ 08.00-15.00					MASAŻ 08.00-15.00				MASAŻ 08.00-15.00			
09:00-09:30													
09:30-10:00													
10:00-10:30													
10:30-11:00		Gimnastyka 10.30-11.00					Gimnastyka 10.30-11.00		Choreoterapia 10.30-11.30		Gimnastyka 10.30-11.00		
11:00-11:30		TAI CHI 11.00-12.30	MASAŻ 11.00-17.30										Aquaareobic- 11.00-11.45
11:30-12:00													
12:00-12:30													
12:30-13:00													
13:00-13:30				13:15 - 14.00			Relaksacja 13.15-14.15						
13:30-14:00				Basen AWF									
14:00-14:30													
14:30-15:00													
15:00-15:30											14:45-15.30 Basen AWF		
15:30-16:00													
16:00-16:30					Treningi fun. poznawczych 15.15-17.15								
16:30-17:00							Aquaareobik 16.15-17.00						
17:00-17:30				Gimnastyka 16.30-17.00					JOGA 16.30-18.00				
17:30-18:00				Relaksacja 17.30-18.30									
18:00-18:30													
18:30-19:00													

Panie wstępujące do Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki" prosimy o umówienie się - podczas pierwszej wizyty w biurze Towarzystwa - na spotkanie z psychologiem-konsultantem Panią Katarzyną Cieślak, bądź o telefoniczny kontakt pod numerem 607 675 472 (psycholog); 61 8333 665 (biuro klubu)

Rozmowa z nowo przyjętymi Paniąmi ma na celu rozpoznanie potrzeb i oczekiwań wobec grupy samopomocowej oraz zapoznanie z proponowanymi zajęciami.