

**POZNAŃSKIE TOWARZYSTWO "AMAZONKI"
PLAN ZAJĘĆ**

Godz./Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Niedziela			
08:00-09:00	MASAŻ 08.00-15.00	MASAŻ 10.30-17.30	MASAŻ 08.00-15.00	MASAŻ 09.00-17.30	MASAŻ 08.00-15.00	Aquaareobic- 11.00-11.45			
09:00-09:30							TAI CHI 9.00-11.00	Gimnastyka 10.30-11.00	Gimnastyka 11.00-11.30
09:30-10:00							11:00-13:00 Zajęcia plastyczne (2 razy w miesiącu)		
10:00-10:30									
10:30-11:00	Gimnastyka 10.30-11.00	13:15 - 14.00 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00	Aquaareobic- 11.00-11.45			
11:00-11:30	Gimnastyka 10.30-11.00						14:45- 15.30 Basen AWF		
11:30-12:00		Gimnastyka 10.30-11.00	14:45- 15.30 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00		Aquaareobic- 11.00-11.45	
12:00-12:30	Gimnastyka 10.30-11.00						14:45- 15.30 Basen AWF		Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)
12:30-13:00		Gimnastyka 10.30-11.00	14:45- 15.30 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00		Aquaareobic- 11.00-11.45	
13:00-13:30	Gimnastyka 10.30-11.00						14:45- 15.30 Basen AWF		Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)
13:30-14:00		Gimnastyka 10.30-11.00	14:45- 15.30 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00		Aquaareobic- 11.00-11.45	
14:00-14:30	Gimnastyka 10.30-11.00						14:45- 15.30 Basen AWF		Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)
14:30-15:00		Gimnastyka 10.30-11.00	14:45- 15.30 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00		Aquaareobic- 11.00-11.45	
15:00-15:30	Gimnastyka 10.30-11.00						14:45- 15.30 Basen AWF		Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)
15:30-16:00		Gimnastyka 10.30-11.00	14:45- 15.30 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00		Aquaareobic- 11.00-11.45	
16:00-16:30	Gimnastyka 10.30-11.00						14:45- 15.30 Basen AWF		Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)
16:30-17:00		Gimnastyka 10.30-11.00	14:45- 15.30 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00		Aquaareobic- 11.00-11.45	
17:00-17:30	Gimnastyka 10.30-11.00						14:45- 15.30 Basen AWF		Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)
17:30-18:00		Gimnastyka 10.30-11.00	14:45- 15.30 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00		Aquaareobic- 11.00-11.45	
18:00-18:30	Gimnastyka 10.30-11.00						14:45- 15.30 Basen AWF		Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)
18:30-19:00		Gimnastyka 10.30-11.00	14:45- 15.30 Basen AWF	Arteterapia 15.00-19.00 (zajęcia dwa razy w miesiącu w poniedz. lub w środę- zajęcia na zapisy)	Aquaerobik 16.15-17.00	MASAŻ 08.00-15.00		Aquaareobic- 11.00-11.45	

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 61 8333 665 (biuro klubu).

Rozmowa z nowo przyjętymi Paniami ma na celu rozpoznanie potrzeb i oczekiwań wobec grupy samopomocowej oraz zapoznanie z proponowanymi zajęciami. W zależności od potrzeb można korzystać też z konsultacji indywidualnych prowadzonych przez Panią psycholog.

Panie mogą umówić się na treningi funkcji poznawczych, które mają formę konsultacji indywidualnych prowadzonych są przez Justynę Deręgowską- tel. 61 8333 665 (biuro klubu).