

# ZAJĘCIA

## Niechobrz

**Zajęcia stałe LOK "Razem"**  
**filia Niechobrz**  
*(Ośrodek Kultury przy Rondzie, Centrum Promocji Dziedzictwa Kulturowego)*

**Poniedziałek:**

13:00 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach  
 16:00 zajęcia taneczne dla dzieci  
 17:30 Zumba Kids  
 19:00 zajęcia taneczne latino fitness

**Wtorek**

17:00 zajęcia z języka angielskiego

**Środa:**

16:00 zajęcia taneczne dla dzieci  
 18:00 marsze nordic walking  
 próba Chóru Parafialnego przy Parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy

**Czwartek:**

18:00 zajęcia plastyczne dla dzieci  
 18:30 zajęcia rekreacyjno-ruchowe dla kobiet FIT MAMA








### **Poniedziałek:**

13:00 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach (Ośrodek Kultury przy Rondzie), instruktor: Małgorzata Konior tel. 575505625

16:00 zajęcia taneczne dla dzieci (Centrum Promocji Dziedzictwa Kulturowego), instruktor - Klaudia Kurek tel. 663094355

17:30 Zumba Kids (Ośrodek Kultury przy Rondzie) tel. 575505625

19:00 zajęcia taneczne latino fitness (Centrum Promocji Dziedzictwa Kulturowego - budynek przy remizie), instruktor: Katarzyna Piwowar tel. 660917610

### **Wtorek**

17:00 zajęcia z języka angielskiego (Ośrodek Kultury przy Rondzie), szczegółowe informacje tel. 663578418

### **Środa:**

16:00 zajęcia taneczne dla dzieci (Centrum Promocji Dziedzictwa Kulturowego), instruktor - Klaudia Kurek tel. 663094355

18:00 marsze nordic walking (Gminne Centrum Sportu i Rekreacji w Niechobrz), instruktor Iwona Pośko tel. 698024153

próba Chóru Parafialnego przy Parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy, instruktor: Joanna Dąbrowska

### **Czwartek:**

18:00 zajęcia plastyczne dla dzieci (Ośrodek Kultury przy Rondzie), instruktor: Żaneta Żułkiewska, zapisy tel. 698024153

18:30 zajęcia rekreacyjno-ruchowe dla kobiet FIT MAMA , instruktor: Katarzyna Kubica tel. 601366475

### **Mogielnica (Ośrodek Kultury przy Stadionie)**

**Zajęcia stałe LOK "Razem"**  
**filia Mogielnica**  
(Ośrodek Kultury przy Stadionie)  
**Poniedziałek**  
17:00 zajęcia taneczne ogólnorozwojowe dla dzieci  
17:45 zajęcia taneczne latino dla dorosłych  
18:45 marsze nordic walking  
**Wtorek:**  
17:30 zajęcia rekreacyjno-ruchowe dla dzieci  
18:30 zajęcia rekreacyjno-ruchowe dla kobiet FIT MAMA  
**Środa:**  
14:00 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach  
17:30 kółko teatralne  
19:30 próby Orkiestry Dętej Gminy Boguchwała z Mogielnicy  
**Czwartek:**  
16:30 zajęcia plastyczne dla dzieci  
17:30 zajęcia taneczne grupy mażorettek "Madlene"  
20:00 próby Chóru Gaudium z Mogielnicy  
**Piątek:**  
18:00 kreatywne piątki z Kołem Gospodyń (sala przy Remizie OSP)  
\* sala ćwiczeń siłowych czynna od wtorku do czwartku w godzinach 17:00-20:00

### **Poniedziałek**

17:00 zajęcia taneczne ogólnorozwojowe dla dzieci, instruktor Katarzyna Piwowar, zapisy tel. 577587527 lub 660917610

17:45 zajęcia taneczne latino dla dorosłych, instruktor: Katarzyna Piwowar, zapisy tel. 577587527 lub 660917610

18:45 marsze nordic walking, instruktor: Alicja Moszkowicz, tel. 577587527

### **Wtorek:**

17:30 zajęcia ruchowe dla dzieci, instruktor: Katarzyna Kubica tel. 601366475

18:30 zajęcia rekreacyjno-ruchowe dla kobiet FIT MAMA , instruktor: Katarzyna Kubica tel. 601366475

**Środa:**

14:00 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach, instruktor: Ryszard Pich, tel. 731503677

17:30 kółko teatralne, instruktor: Alicja Moszkowicz, zapisy tel. tel. 577587527

19:30 próby Orkiestry Dętej Gminy Boguchwała z Mogielnicy

**Czwartek:**

16:30 zajęcia plastyczne dla dzieci, instruktor: Żaneta Żułkiewska, zapisy tel. 577587527

17:30 zajęcia taneczne grupy mażorettek "Madlene", instruktor Joanna Jurczyńska tel. 534377570

20:00 próby Chóru Gaudium z Mogielnicy

**Piątek:**

18:00 kreatywne piątki z Kołem Gospodyń (sala przy Remizie OSP)

\* sala ćwiczeń siłowych czynna od wtorku do czwartku w godzinach 17:00-20:00

**Lutoryż (Ośrodek Kultury)**

## Zajęcia stałe LOK "Razem"

### filia Lutoryż

**Poniedziałek:**

17:00 kreatywne zajęcia plastyczne dla dzieci

17:45 zajęcia taneczne dla dzieci grupa 4-6 lat

18:30 zajęcia taneczne dla dzieci grupa od 7 lat55

**Wtorek:**

16:30 zajęcia z języka angielskiego

17:30 gimnastyka korekcyjna dla dzieci i młodzieży

18:30 aerobik

**Środa:**

17:45 zajęcia taneczne dla dzieci grupa 4-6 lat

18:30 zajęcia taneczne dla dzieci grupa od 7 lat

**Czwartek:**

18:30 aerobik

20:00 próby Kapeli "Kalina" z Lutoryża

**Piątek:**

16:30 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach










**Poniedziałek:**

17:00 kreatywne zajęcia plastyczne dla dzieci, instruktor: Marta Winiarska tel. 791021988

17:45 zajęcia taneczne dla dzieci grupa 4-6 lat, instruktor - Klaudia Kurek tel. 663094355

18:30 zajęcia taneczne dla dzieci grupa od 7 lat, instruktor - Klaudia Kurek tel. 663094355

**Wtorek:**

16:30 zajęcia z języka angielskiego, instruktor: Karolina Mac-Dołek tel. 737449855

17:30 gimnastyka korekcyjna dla dzieci i młodzieży, instruktor Małgorzata Pochwat tel. 507009085

18:30 aerobik, instruktor Małgorzata Pochwat tel. tel. 507009085

**Środa:**

17:45 zajęcia taneczne dla dzieci grupa 4-6 lat, instruktor - Klaudia Kurek tel. 663094355

18:30 zajęcia taneczne dla dzieci grupa od 7 lat, instruktor - Klaudia Kurek tel. 663094355

**Czwartek:**

18:30 aerobik, instruktor Małgorzata Pochwat tel. 507009085

20:00 próby Kapeli "Kalina" z Lutoryża

**Piątek:**

16:30 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach, instruktor: Małgorzata Konior tel. 575505625

**Zarzecze**

**W związku z rozpoczynającym się remontem Ośrodka Kultury, zajęcia zastępczo organizowane będą w budynku starej Szkoły** 

**Zajęcia stałe LOK "Razem"**  
**filia Zarzecze**  
*(w związku z remontem Ośrodka Kultury zajęcia organizowane będą w budynku starej Szkoły)*

**Poniedziałek:**  
 17:30 język angielski  
 18:00 nordic walking

**Wtorek:**  
 17:00 zajęcia kreatywne dla dzieci  
 18:00 aerobik

**Środa:**  
 16:30 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach  
 17:30 język angielski

**Czwartek:**  
 18:00 aerobik  
 19:00 zajęcia dance fitness

*\*w przypadku zainteresowanie istnieje możliwość uruchomienia zajęć tanecznych dla dzieci*


**Poniedziałek:**

17:30 język angielski, instruktor: Karolina Mac-Dolek tel. 737449855

**Wtorek:**

17:00 zajęcia kreatywne dla dzieci, instruktor: Marta Winiarska tel. 791021988

18:00 aerobik instruktor: Katarzyna Piwowar tel. 660917610

**Środa:**

16:30 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach, instruktor: Małgorzata Konior tel. 575505625

17:30 język angielski, instruktor: Karolina Mac-Dolek tel. 737449855

**Czwartek:**

18:00 aerobik, instruktor: Katarzyna Piwowar tel. 660917610

19:00 zajęcia dance fitness, instruktor: Katarzyna Piwowar tel. 660917610

Grafik zajęć nie jest zamknięty, a oferta będzie uzupełniana i aktualizowana na bieżąco

Masz pomysł jakie zajęcia moglibyśmy zorganizować, lub jesteś instruktorem i chciałbyś poprowadzić zajęcia w filiach LOK "Razem"? Napisz do nas na skrzynkę mailową [lok.niechobrz@gmail.com](mailto:lok.niechobrz@gmail.com)

Zapisy oraz szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych zajęć u instruktorów