

Zajęcia stałe LOK "Razem" w okresie jesienno-zimowym

ZAJĘCIA STAŁE W FILIACH LOKALNEGO OŚRODKA "RAZEM"

| | LUTORYŻ | MOGIELNICA | NIECHOBZ | ZARZECZE |
|--|--|--|---|---|
| 2024 2025 PONIEDZIAŁEK | kreatywne zajęcia plastyczne dla dzieci godz. 16:00 Ośrodek Kultury | indywidualna gra na instrumentach godz. 16:00 Stadion zajęcia taneczne dla dzieci godz. 17:00 Stadion zajęcia taneczne Latino Fitness [dorośli] godz. 17:45 Stadion | indywidualna gra na instrumentach godz. 16:00 Ronda zajęcia z języka niemieckiego godz. 16:30 Ronda zajęcia taneczne Latino Fitness [dorośli] godz. 19:00 SPZO | zajęcia z języka angielskiego godz. 17:30 Ośrodek Kultury marsze Nordic Walking godz. 18:00 Ośrodek Kultury zajęcia kang-ko dla dzieci i młodzieży godz. 19:00 Ośrodek Kultury |
| WTOREK | zajęcia z języka angielskiego godz. 16:30 Ośrodek Kultury gimnastyka aerobyczna - dzieci i młodzież godz. 17:00 B&B wiosk Kultury aerobik godz. 18:30 Ośrodek Kultury | marsze nordic walking godz. 16:30 Stadion | zajęcia z języka angielskiego godz. 17:00 Ronda | zajęcia kreatywne dla dzieci [gr. młodzież] godz. 16:00 Ośrodek Kultury zajęcia taneczne dla dzieci godz. 17:00 Ośrodek Kultury aerobik godz. 18:00 Ośrodek Kultury |
| ŚRODA | zajęcia taneczne dla dzieci Mr Robot [gr. młodzież] godz. 17:00 Ośrodek Kultury zajęcia taneczne dla dzieci Mr Robot [gr. starsza] godz. 18:00 Ośrodek Kultury | zajęcia plastyczne godz. 16:00 Stadion próba Chóru Parafialnego Święty Bogusław godz. 19:00 Stadion | zajęcia plastyczne dla dzieci godz. 16:30 Ronda 18:00 marsze nordic walking godz. 18:00 Ronda próba Chóru Parafialnego godz. 19:00 | indywidualna gra na instrumentach godz. 17:30 Ośrodek Kultury język angielski godz. 17:30 Ośrodek Kultury zajęcia kang-ko dla dzieci i młodzieży godz. 19:00 Ośrodek Kultury |
| CZWARTEK | aerobik godz. 18:30 Ośrodek Kultury próba Kapeli "Kalka" i Lektoria godz. 19:00 Ośrodek Kultury | zajęcia taneczne grupa młodzieżowa "Molinar" godz. 17:00 Stadion próba Chóru Świątecznego z Mogielnicy godz. 19:00 Stadion | zajęcia taneczne dla dzieci Mr Robot [gr. młodzież] godz. 17:00 SPZO zajęcia taneczne dla dzieci Mr Robot [gr. starsza] godz. 18:00 SPZO | zajęcia kreatywne dla dzieci godz. 16:00 Ośrodek Kultury aerobik godz. 18:00 Ośrodek Kultury Zumba godz. 19:00 Ośrodek Kultury |
| PIĄTEK | indywidualna gra na instrumentach godz. 16:30 Ośrodek Kultury | zajęcia indywidualne dla seniorów godz. 16:00 Ronda (od stycznia 2025) * zajęcia dla seniorów w godz. 17:00-18:00 | * od poniedziałku do piątku zajęcia w grupie szachowej Fight Fun Michał Bartoń (19:00) |  |

Tak przedstawia się aktualny grafik zajęć w poszczególnych filiach LOK "Razem"

Niechobrz

Poniedziałek:

16:00 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach (Ośrodek Kultury przy Rondzie), instruktor: Małgorzata Konior tel. 575505625

16:30 zajęcia z języka niemieckiego (Ośrodek Kultury przy Rondzie), zapisy i szczegółowe informacje tel. 512085822

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), zapisy i szczegółowe informacje tel. 51208582

Środa:

16:30 zajęcia plastyczne dla dzieci, instruktor: Żaneta Lencewicz - rozpoczęcie zapisów po 15 IX

18:00 marsze nordic walking, instruktor: Iwona Poško tel. 698024153

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

Czwartek:

17:00 zajęcia taneczne dla dzieci Mr Robot (grupa młodszą), instruktor: Grzegorz Pittner tel. 730013403

18:00 zajęcia taneczne dla dzieci Mr Robot (grupa starsza), instruktor: Grzegorz Pittner tel. 730013403

* dodatkowo od poniedziałku do piątku odbywają się zajęcia w Gminnym Centrum Sportu i Rekreacji w Niechobrze wg. grafiku Szkołki Fight-Fun Judo

Mogielnica (Ośrodek Kultury przy Stadionie)

Poniedziałek

16:00 zajęcia indywidualne z gry na instrumentach, tel. 531764141

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

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

Wtorek:

18:00 marsze Nordic Walking, instruktor: Iwona Poško tel. 698024153

Środa:

18:00 zajęcia plastyczne, instruktor: Żaneta Lencewicz - rozpoczęcie zapisów po 15 IX

19:00 próby orkiestry dętej Gminy Boguchwała

Czwartek:

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

19:00 próby Chóru Gaudium z Mogielnicy

Piątek:

18:00 zajęcia rękodzielnicze dla seniorów (sala przy Remizie) - początek od stycznia 2025

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

Lutoryż (Ośrodek Kultury)**Poniedziałek:**

16:30 kreatywne zajęcia plastyczne dla dzieci, instruktor: Marta Winiarska tel. 791021988

Wtorek:

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

17:00 gimnastyka korekcyjna dla dzieci i młodzieży, instruktor Małgorzata Pochwat tel. 507009085

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

Środa:

17:00 zajęcia taneczne dla dzieci Mr Robot (grupa młodsza), instruktor: Grzegorz Pittner tel. 730013403

18:00 zajęcia taneczne dla dzieci Mr Robot (grupa starsza), instruktor: Grzegorz Pittner tel. 730013403

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

Zarzeczce (Ośrodek Kultury)**Poniedziałek:**

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

18:30 marsze Nordic Walking, instruktor: Katarzyna Warchoł, tel. 668105148

19:00 zajęcia kung-fu dla dzieci i młodzieży, instruktor: Rafał Matuła tel. 794378119

Wtorek:

16:00 zajęcia kreatywne dla dzieci (grupa młodsza), instruktor: Marta Winiarska tel. 791021988

17:00 zajęcia taneczne dla dzieci, instruktor: Katarzyna Piwowar tel. 660917610

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-Dołek tel. 737449855

19:00 zajęcia kung-fu dla dzieci i młodzieży, instruktor: Rafał Matuła tel. 794378119

Czwartek:

16:00 zajęcia kreatywne dla dzieci, instruktor: Marta Winiarska tel. 791021988

18:00 aerobik, instruktor: Katarzyna Piwowar 660917610

19:00 zajęcia zumba, zapisy tel. 600252517

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

Zapisy oraz szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych zajęć u instruktorów