

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
zdrowy kręgosłup - gr. 1 10:00-10:50 .A.	trening pamięci 10:00-11:30 .A.	ćwiczenia oddechowe 10:00-10:50 .A.	salsa Senioritki 12:15-13:05 .A.	joga 10:00-10:50 .A.
zdrowy kręgosłup - gr.2 11:00-11:50 .A.	zajęcia artystyczne 11:30-13:00 .A.	ćwiczenia oddechowe 11:00-11:50 .A.	gry 10:00-14:00 .B.	joga 11:00-11:50 .A.
gimnastyka 12:30-13:30 .A.	gimnastyka 13:30-14:30 .A.	akademia zdrowia 12:00-13:30 .A.	zajęcia malarskie 10:00-12:00 .C.	Nordic Walking 12:00-13:30 - od września .A.
tenis stołowy 14:00-16:00 .A.	gry 10:00-14:00 .B.	brydż 10:00-12:00 .B.	makrama - gr. podst. 12:30-14:00 - od poł. września .C.	tenis stołowy 14:00-16:00 .A.
zajęcia muzyczne 16:00-18:00 - od września .C.	trening pamięci + bingo 10:00-11:30 .D.	zajęcia malarskie 11:00-13:00 .L.	amerykańszczyzna (gr. podst.) 16:00-17:00 .C.	szachy 12:00-14:00 - od września .C.
salsa - gr. 1 10:00-10:50 .D.	makrama 11:00-13:00 - od września .L.	trening pamięci + gimnastyka 9:30-11:30 .H.	amerykańszczyzna (gr. zaaw.) 17:00-18:00 .C.	trening pamięci + bingo 9:00-10:30 .L.
salsa - gr. 2 11:00-11:50 .D.	trening pamięci 10:00-11:00 .E.	trening pamięci + gimnastyka 12:00-14:00 - od września .I.	trening pamięci 10:00-11:30 .D.	
salsa 12:00-12:50 .L.	gimnastyka - gr. 1 11:00-12:00 .E.		zajęcia artystyczne 12:00-13:30 - od września .D.	
trening pamięci + gimnastyka 10:00-12:00 - od września .F.	gimnastyka - gr. 2 12:00-13:00 .E.		salsa 11:00-11:50 .L.	
	zajęcia muzyczne 16:00-18:00 - od września .E.		klub szachowo-karciany 12:00-14:00 .L.	
	zajęcia ruchowe 18:00-19:00 - od września .J.		trening pamięci + gimnastyka 10:00-12:00 - od września .G.	
			zajęcia artystyczne 18:00-20:00 .J.	
			trening pamięci 15:00-16:30 .K.	
			zajęcia artystyczne 16:30-18:00 .K.	
Centrum Aktywności Seniora – sala główna, Swarzędz, ul. Piaski 4 .A.	Centrum Aktywności Seniora – sala klubowa, Swarzędz, ul. Piaski 4 .B.	Centrum Aktywności Seniora – parter, Swarzędz, ul. Piaski 4 .C.	Centrum Międzypokoleniowe „Pogodna”, S-dz, ul. Konopnickiej 11 .D.	Klub Młodych Duchem Promyk, Jasin, ul. Wrzesińska 152 .E.
Klub Młodych Duchem Wrzosowisko, Bogucin, ul. Wrzosowa 81 .F.	Klub Młodych Duchem Wesoła Paczka, Paczkowo, ul. Szkolna 16 .G.	Klub Młodych Duchem Łowęcianki, Łowęcin, ul. Owocowa 1a .H.	Klub Młodych Duchem Gadu Gadu, Zalasewo, ul. Kórnicka 220 .I.	Klub Młodych Duchem Gruszczyń, ul. Swarzędzka 40 .J.
Klub Młodych Duchem Jaskółki, Wierzonka, ul. Gminna 6A .K.	Klub Młodych Duchem Pod Lasem, Swarzędz, ul. Plac Handlowy 24 .L.			aktualizacja 18.07.2025