

**PLAN ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH  
W OŚRODKU PROMOCJI AKTYWNOŚCI KULTURALNEJ**

ul. Armii Krajowej 1 w Sandomierzu  
604 684 128  
opak@esceka.pl

**ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ  
w sezonie 2022/2023**

Zajęcia plastyczne - od 13. września 2022 r.  
Dance Aero - od 6. września 2022 r.  
Pilates - od 19. września 2022 r.  
FT PARADOX - od 19. września 2022 r.  
PARADOXalna Joga – od 22. września 2022 r.

**PONIEDZIAŁEK**

11.30 - 13.30 - kreatywne spotkania seniorów - warsztaty rękodzielnicze gr. III - sala kameralna  
13.30 - 14.30 - gimnastyka Klubu Seniora gr. II - sala taneczna  
14.30 - 16.30 - kreatywne spotkania seniorów - warsztaty rękodzielnicze gr. II - sala kameralna  
14.30 - 19.30 - gimnastyka korekcyjna - salka gimnastyczna  
16.00 - 16.30 - zajęcia taneczne PARADOX IV - sala taneczna  
16.45 - 17.30 - zajęcia taneczne PARADOX M - sala taneczna  
17.45 - 18.25 - zajęcia taneczne PARADOX III - sala taneczna  
18.35 - 19.45 - zajęcia taneczne PARADOX II - sala taneczna  
19.00 - 20.00 - pilates – sala kameralna

**WTOREK**

14.15 – 15.15 - gimnastyka Klubu Seniora gr. I - sala taneczna  
14.00 - 20.00 - nauka gry na gitarze - sala muzyczno-komputerowa  
14.30 - 19.30 - gimnastyka korekcyjna - salka gimnastyczna  
16.40 - 17.30 - zajęcia plastyczne dla dzieci 5-8 lat gr. I - sala plastyczna  
17.45 - 18.35 - zajęcia plastyczne dla dzieci 5-8 lat gr. II - sala plastyczna  
19.00 - 20.00 - zajęcia "Dance Aero" - sala taneczna

**ŚRODA**

12.00 - 14.00 - kreatywne spotkania seniorów - warsztaty rękodzielnicze gr. I - sala kameralna  
13.30 - 14.30 - gimnastyka Klubu Seniora gr. II - sala taneczna  
14.00 - 20.00 - nauka gry na gitarze - sala muzyczno-komputerowa  
14.30 - 19.30 - gimnastyka korekcyjna - salka gimnastyczna  
16.00 – 16.45 - zajęcia taneczne PARADOX M - sala taneczna  
16.40 - 19.00 - zajęcia plastyczne dla dzieci 9-12 lat gr. I - sala plastyczna  
17.00 – 18.25 - zajęcia taneczne PARADOX S - sala taneczna  
18.35 – 20.00 - zajęcia taneczne PARADOX  
19.00 - 20.00 - pilates - sala kameralna

**CZWARTEK**

10.00 - 11.30 - warsztaty szydełkowania Klubu Seniora - sala kameralna  
13.45 - 19.30 - gimnastyka korekcyjna - salka gimnastyczna  
16.00 - 16.30 - zajęcia taneczne PARADOX IV - sala taneczna  
16.45 - 17.30 - zajęcia taneczne PARADOX III - sala taneczna  
17.00 - 20.00 - zajęcia plastyczne dla młodzieży 13+ - sala plastyczna  
17.45 - 18.30 - zajęcia taneczne PARADOX II - sala taneczna

**DYREKTOR**  
Sandomierskie Centrum Kultury  
*dr Katarzyna Radziwiłko*

18:45-19:45 – PARADOXalna joga – sala kameralna

19.00 - 20.00 - zajęcia "Dance Aero" - sala taneczna

#### PIĄTEK

14.15 – 15.15 - gimnastyka Klubu Seniora gr. I - sala taneczna

15.30 - 19.30 - gimnastyka korekcyjna - salka gimnastyczna

16.00 - 17.30 - zajęcia taneczne PARADOX S - sala taneczna

17.00 - 18.20 - zajęcia plastyczne dla dzieci 9-12 lat gr. II - sala plastyczna

17.30 – 18.00 – choreograficzny proces twórczy - sala taneczna

18.00 – 19.35 - zajęcia taneczne PARADOX – sala taneczna

#### LEGENDA

PARADOX IV - taniec współczesny, dzieci 6-8 lat

PARADOX M – taniec współczesny, grupa zamknięta

PARADOX III – taniec współczesny, dzieci 9-11 lat

PARADOX S - taniec współczesny, grupa zamknięta

PARADOX II – taniec współczesny, dzieci 12-16 lat

PARADOX – taniec współczesny, młodzież 16+, grupa zaawansowana

**DYREKTOR**  
Sandomierskie Centrum Kultury  
*dr Katarzyna Radziwiłko*