Harmonogram bieżących zajęć **Gdańskiego Ośrodka Terapii Ruchowej III Wieku** (rozwinięcie szczegółów w II części programu)

Miesiąc / Nazwa Zajęć / dzień tygodnia / godz.	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień	Uwagi
Kinezogerentoprofilaktyka Instruktorzy specjalisci: 1. Sławomir Wierzchowski, 2. Małgorzata Laube, 3. Barbara Rozwadowska 4. Joanna Podlaska	PN, PT. 7.30 – 10.10 PN i Śr. Od 17.00 – 21.00 Wt. i Czw. Od 17.00-20.00	PN, PT. 7.30 – 10.10 PN i Śr. Od 17.00 – 21.00 Wt. i Czw. Od 17.00-20.00	PN, PT. 7.30 – 10.10 PN i Śr. Od 17.00 – 21.00 Wt. i Czw. Od 17.00-20.00	PN, PT. 7.30 – 10.10 PN i Śr. Od 17.00 – 21.00 Wt. i Czw. Od 17.00-20.00	Wt, Czw. 09.30 – 11.30	Wt, Czw. 09.30 – 11.30	Wt. Cz,. 7.15 – 11.10 PN i Śr. 9.00 – 11.00 i od 17.00 – 21.00 Wt. i Czw. Od 19.00-21.00	Wt. Cz,, 7.15 – 10.10 PN i Śr. 9.00 – 11.00 i od 17.00 – 21.00 Wt. i Czw. Od 19.00-21.00	Wt. Cz,, 7.15 – 10.10 PN i Śr. 9.00 – 11.00 i od 17.00 – 21.00 Wt. i Czw. Od 19.00-21.00	Wt. Cz,, 7.15 – 10.10 PN i Śr. 9.00 – 11.00 i od 17.00 – 21.00 Wt. i Czw. Od 19.00-21.00	W każdy PT od godz.9.00 do 11.00 Ćwicz. w terenie - Park i plaża nadmorska
Zajęcia integracyjne oraz nowe formy prewencji i profilaktyki w gerontologii i geriatrii: - Małgorzata Chełmecka - Dr Antoni Wisterowicz	Pt. 8:00 godz.10.15 Raz w m-cu	Pt. 8:00 godz.10.15 Raz w m-cu	Pt. 8:00 godz.10.15 Raz w m-cu	Pt. . 8:00 godz.10.15 Raz w m-cu		Pt. . 9:00 do godz.10.15 Raz w m-cu	Pt. . 9:00 do -godz.10.15 Raz w m-cu	Pt. . 9:00 do -godz.10.15 Dwa razy w m-cu	Pt. . 9:00 do -godz.10.15 Dwa razy w m-cu	Pt. . 9:00 do -godz.10.15 Dwa razy w m-cu	29.11. godz.1700 **ANDRZEJKI**
Aktywizujące wycieczki turystyczno-krajoznawczych (piesze i rowerowe) - Stanisław Niwiński - Stanisław Podgórski	Sob. Godz. 9.30 Dwa razy w m-cu Konsult.eduk.zdrowotnej Pt. od godz.10	Sob. Godz. 9.30 Dwa razy w m-cu	Sob. Godz. 9.30 Dwa razy w m-cu	Sob. Godz. 9.30 Dwa razy w m-cu			Sob. Godz. 9.30 Dwa razy w m-cu nordic walking na przemian z wycieczką	Sob. Godz. 9.30 Dwa razy w m-cu nordic walking na przemian z wycieczką	Sob. Godz. 9.30 Dwa razy w m-cu nordic walking na przemian z wycieczką	Sob. Godz. 9.30 Dwa razy w m-cu nordic walking na przemian z wycieczką	
Truchtem i biegiem dla zdrowia - Marian Parusiński - Stanisław Niwiński	Wt. i Czw. Godz. 17.30	Wt. i Czw. Godz. 18.30	Wt. i Czw. Godz. 18.30	Wt. i Czw. Godz. 18.30	Wt. i Czw. Godz. 18.00	Wt. i Czw. Godz. 18.30	Wt. i Czw. Godz. 18.30	Wt. i Czw. Godz. 18.00/17.30	Wt. i Czw. Godz. 17.30	Wt. i Czw. Godz. 17.30	Benefis przy OGNISKU 27.09.br.
Pływalnie i Aqua-terapia III-W. Gdańsk-Zaspa Ul. Pilotów 7			-	-	-		Soboty godz.17.00	Soboty godz.17.00	Soboty godz.17.00	Soboty godz.17.00	
Konsultacje psychologiczno-pedagogiczne, warsztaty zdrowotne Np. antystresowe, nawyki żywieniowe. - Małgorzata Chełmecka	Obowiązują zapisy	Konsult.eduk. zdrowotnej Pt. od godz.10	Konsult.eduk. zdrowotnej Pt. od godz.10	Konsult.eduk. zdrowotnej Pt. od godz.10				zapisy Dwa razy w m-cu	zapisy Dwa razy w m-cu	zapisy Dwa razy w m-cu	