

Zacznij aktywny wrzesień w ODK „Pod Lipami”!



Osiedlowy Dom Kultury „Pod Lipami” zaprasza do zapisów na cykliczne zajęcia, które będą odbywać się od września. Wśród propozycji dla dorosłych i seniorów znajduje się m.in. joga, zajęcia komputerowe, lekcje gitary czy gimnastyka usprawniająca. Obowiązują zapisy.

Propozycje zajęć:

- **Joga** – wtorki o godz. 18.00, koszt: 120 zł/miesięcznie, zapisy pod numerem tel. 61 630 33 47,
- **Komputer Senior** – wtorki w godz. 9.00-15.00, są to zajęcia indywidualne, koszt: 10 zł, zapisy: tel. 61 630 33 47,
- **Trening umysłu** – środy w godz. 15.00-16.00, karnet miesięczny: 30 zł,

zapisy: tel. 61 630 33 47,

- **Zdrowy kręgosłup z gimnastyką usprawniającą** – wtorki w godz. 17.00-18.00, karnet: 120 zł, zapisy: tel. 61 630 33 47,
- **Zumba** – wtorki w godz. 10.30-11.30, karnet: 60 zł, zapisy: tel. 61 630 33 47,
- **Lekcje gitary (gitara klasyczna)** – poniedziałki w godz. 17.00-18.00, koszt: 100 zł/miesięcznie, zapisy: tel. 61 630 33 47,
- **Callanetics stretching dla pań w wieku 50-60 lat** (gimnastyka, skoczność, aerobik) – czwartki w godz. 17.00-17.50, karnet: 100 zł, zapisy: tel. 61 630 33 47,
- **Bębny Pod Lipami** – środy w godz. 16.30-17.15 (I grupa młodsza), 17.30-18.15 (II grupa starsza), karnet miesięczny uzależniony od liczby uczestników, zapisy: tel. 61 630 33 47,
- **Pracownia fotografii** – terminy spotkań: 14 września (sala plastyczna), 28 września (zajęcia plenerowe) w godz. 17.30-19.00, karnet miesięczny: 70 zł, jednorazowe wejście: 50 zł,
- **Sploty Włóczykije** (warsztaty szydełkowe) – wtorki w godz. 18.00-20.00, karnet: 100 zł (włóczka i materiały w cenie).

Szczegóły:

- Kontakt: Osiedlowy Dom Kultury „Pod Lipami”, al. Pod Lipami paw. 108 A, tel. 61 630 33 47 | [ODK „Pod Lipami”: Facebook](#)