

Pilates i inne zajęcia

Ośrodek Społeczno - Kulturalny przy Spółdzielni Mieszkaniowej Podzamcze, zaprasza w kwietniu do uczestnictwa w ciekawych zajęciach i imprezach.



Zajęcia pilates panie bardzo sobie chwalą.

Na 6.04. o godz. 17.30 zaplanowano wernisaż wystawy malarzkiej Barbary Malinowskiej pt. "Gdzieś pomiędzy wzgórzami". Jego współorganizatorem jest Katolickie Stowarzyszenie Civitas Christiana.

8.04. o godz. 10.00 rozpocznie się śniadanie wielkanocne, którego współorganizatorem jest Zarząd Okręgu Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wałbrzychu.

11.04. od godz. 10.00 trwał będzie turniej szachowy.

20.04. na boisku przy ul. Grodzkiej nastąpi rozpoczęcie wiosennych osiedlowych rozgrywek piłkarskich. Tego samego dnia o godz. 18.00 rozpocznie się spotkanie Wał-

brzyskiego Klubu Dyskusyjnego.

28.04. od godz. 16.00 trwać będzie giełda i spotkanie kolekcjonerów.

Jak dotychczas, w każdy poniedziałek od godz. 18.00 do 19.00 prowadzone będą zajęcia pilates, cieszącej się sporym zainteresowaniem gimnastyki rekreacyjnej dla pań. Na wtorki od godz. 18.00 do 19.30 zaplanowano zajęcia w terenie nordic walking, które odbywają się pod hasłem "Marsz po zdrowie". Z kolei aerobik dla kobiet odbywać się będzie w każdą środę od godz. 18.00 do 19.00. Zajęcia indywidualne w siłowni trwać będą od poniedziałku do piątku w godz. 12.00 - 20.00. (BAS)