



Harmonogram realizacji poszczególnych zajęć grupowych w ramach projektu pn. „Rehabilitacja społeczna amazoнок w kępińskim klubie” współfinansowanego ze środków PFRON realizowanego przez Kępiński Klub „Amazonki” w terminie od 01 kwietnia 2022 r. do dnia 31 marca 2023 r.

L. P.	Dzień	Godz.	Nazwa zajęć	Miejsce
1.	PONIEDZIAŁEK	8.00-13.00 , 17.30-19.30	Masaż limfatyczny , masaż kręgosłupa drenaż z kinesiotalping	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatołskiego 16
		16.00-17.00	Gimnastyka grupowa	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatołskiego 16
2.	WTOREK	8.00-13.00 , 17.30-19.30	Masaż limfatyczny , masaż kręgosłupa drenaż z kinesiotalping	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatołskiego 16
		15.30- 17.00	Zajęcia na basenie	Kryta pływalnia Qarium 63-600 Kępno ul. Sportowa
3.	ŚRODA	8.00-13.00 , 17.30-19.30	Masaż limfatyczny , masaż kręgosłupa drenaż z kinesiotalping	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatołskiego 16
		16.00- 17.00	Relaksacja grupowa	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatołskiego 1



L. P.	Dzień	Godz.	Nazwa zajęć	Miejsce
3.	ŚRODA	17.00- 19.00	Nordic Walking	Na świeżym powietrzu
4.	CZWARTEK	8.00-13.00 , 17.30-19.30	Masaż limfatyczny , masaż kręgosłupa drenaż z kinesiotalping	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatowskiego 16
	CZAWRTEK 1 i 3 w m-cu od maj,czerwiec, lipiec, grudzień 2022 , styczeń, luty 2023	16.15- 17.45	Warsztaty stacjonarne z pedagogiem	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatowskiego 16
	CZAWRTEK 2 w m-cu od maj , czerwiec , lipiec, wrzesień, październik , listopad 2022	15.00-18.00	Warsztaty stacjonarne z psychologiem	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatowskiego 16
5.	PIĄTEK	8.00-11.00 , 17.30-19.30	Masaż limfatyczny , masaż kręgosłupa drenaż z kinesiotalping	Kępiński Klub „ Amazonki „ 63-600 Kępno , ul. Poniatowskiego 16
		17.00- 19.00	Nordic Walking	Na świeżym powietrzu