**MIEJSKI OŚRODEK KULTURY**

**ZAJĘCIA STAŁE W SEZONIE 2024/2025**

**Al. Piłsudskiego 27, 44-335 Jastrzębie-Zdrój, tel. 324717924, 324731012,fax 324718980,**

[**sekretariat@mok.jastrzebie.pl**](mailto:sekretariat@mok.jastrzebie.pl) , **instruktorzy@mok.jastrzebie.pl , mok.jastrzebie.pl**

**ZDROWY KRĘGOSŁUP dla dorosłych**

Instruktor: Weronika Szpilka

Poniedziałek 17.10 -18.10; 18.20-19.20

Środa 17.10 -18.10; 18.20-19.20

Karnet I (wrzesień –styczeń) 300 zł, Karnet II (luty-czerwiec) 300 zł

Opłata miesięczna 75 zł

Spotkanie organizacyjne połączone z pierwszymi zajęciami 2.09.2024 r. godzina 17.10 i 18.20

**SALSATION dla młodzieży od 16 lat i dorosłych**

Instruktor: Weronika Szpilka

Poniedziałek 19.30 - 20.30 i środa 19.30 - 20.30

Karnet I (wrzesień –styczeń) 300 zł, Karnet II (luty-czerwiec) 300 zł

Opłata miesięczna 75 zł

Spotkanie organizacyjne połączone z pierwszymi zajęciami 2.09.2024 r. godzina 19.30

**FIZJOAKTIVITI AEROBIK dla młodzieży od 15 lat i dla dorosłych**

Instruktor: Izabela Marczyńska

Wtorek 19.00 - 20.00 i czwartki 19.10 – 20.10

Karnet I (wrzesień –styczeń) 320 zł, Karnet II (luty-czerwiec) 320 zł

Opłata miesięczna 80 zł

Spotkanie organizacyjne połączone z pierwszymi zajęciami 03.09.2024 r. godzina 19.00

**TAI-CHI dla dorosłych grupa początkująca**

Instruktor : Jolanta Gisman-Stoch

Karnet I (październik-styczeń) 240 zł Karnet II (luty –czerwiec) 300 zł

Opłata miesięczna 75 zł

Czwartek 15.50 - 17.20

Spotkanie organizacyjne połączone z pierwszymi zajęciami 03.10.2024 r. godzina 15.50

**TAI-CHI dla dorosłych**

Instruktor : Jolanta Gisman-Stoch

Karnet I (październik-styczeń) 240 zł Karnet II (luty –czerwiec) 300 zł

Opłata miesięczna 75 zł

Czwartek: 17.30 – 19.00

Spotkanie organizacyjne połączone z pierwszymi zajęciami 03.10.2024 r. godzina 17.30