

PLAN ZAJĘĆ – MCAS ZACHÓD

Luty – Grudzień 2016

DZIEŃ	ZAJĘCIA	GRUPA	GODZINA	DATA		
WT.	KOMPUTERY	I GR ŚREDNIO ZAWAN.	10:00-11:30	LUTY	16,23	
				MARZEC	8,15,22,29	
					KWIECIEŃ	5,12,19,26
	KOMPUTERY	II GR ZAAWANSOWANA	11:45-13:15		MAJ	4,11,18,25
					CZERWIEC	7,14,21,28
					LIPIEC	-----
					SIERPIEŃ	-----
					WRZESIEŃ	6,13,20,27
					PAŹDZIERNIK	4,11,18,25
					LISTOPAD	8,15,22,29
				GRUDZIEŃ	6,13,20	
ŚR	TAŃCE		9:30-10:45	LUTY	17,24	
				MARZEC	9,16,23,30	
				KWIECIEŃ	6,13,20,27	
				MAJ	-----	
				CZERWIEC	-----	
				LIPIEC	-----	
				SIERPIEŃ	-----	
				WRZESIEŃ	-----	
				PAŹDZIERNIK	-----	
				LISTOPAD	-----	
ŚR.	PILATES		11:00-11:55	LUTY	17,24	
				MARZEC	9,16,23,30	
				KWIECIEŃ	6,13,20,27	
				MAJ	4,11,18,25	
				CZERWIEC	1,8,15,22	
				LIPIEC	-----	
				SIERPIEŃ	-----	
				WRZESIEŃ	7,14,21,28	
				PAŹDZIERNIK	5,12,19,26	
				LISTOPAD	9,16,23,30	
CZW.	JĘZYK ANGIELSKI	I GR ZAAWAN.	11:00-12:00	LUTY	18,25	
				MARZEC	3,10,17,31	
	JĘZYK ANGIELSKI	I GR PODSTAWO.	12:15-13:15		KWIECIEŃ	7,14,21,28
					MAJ	5,12,19
					CZERWIEC	2,9,16,23
					LIPIEC	-----
					SIERPIEŃ	-----
					WRZESIEŃ	8,15,22,29
					PAŹDZIERNIK	6,13,20,27
					LISTOPAD	3,10,17,24
				GRUDZIEŃ	1,8,15	
PT.	PILATES	II GR	10:30-11:25	LUTY	19,26	
				MARZEC	4,11,18	
				KWIECIEŃ	8,15,22,29	
				MAJ	6,13,20	
				CZERWIEC	3,10,17,24	
				LIPIEC	-----	
				SIERPIEŃ	-----	
				WRZESIEŃ	9,16,23,30	
				PAŹDZIERNIK	7,14,21,28	
				LISTOPAD	4,18,25	
				GRUDZIEŃ	2,9,16	

1. Zajęcia z fizjoterapeutą

Składowe 10 dniowego Turnusu: 5 x masaż kręgosłupa, 2x seria zabiegów z Fizykoterapii (laseroterapia, magnetoterapia, ultradźwięki, elektroterapia itd.), ćwiczenia na trenażerach (rowerki, bieżnia, stepper, orbitrek, wioślarz), UGUL , PUR, Xbox z zestawem ćwiczeń i gier usprawniających (tenis, boks, zumba).

Każdy pacjent musi posiadać skierowanie od lekarza na: masaż, 2 zabiegi fizykalne oraz ćwiczenia ogólnie usprawniające.