



## برنامه بهار مرکز دیدار بزرگان 2018

### دوشنبه ها

09.00-11.00 تمرین در سالن ورزشی

11.15- 12.00 بالانس

13.00 -14.30 کُر ( ترانه های فارسی)

### سه شنبه

09.00-12.00 تمرین در سالن ورزشی

13.30-16.00 فیلم و یا بازدید علمی

### چهارشنبه

10.00-12.00 کاردستی

12.00 -13.00 ناهارتان را در کنار دوستان میل کنید

13.00-15.00 گرد همائی آگاهی اجتماعی، بازی بینگو، نوشیدن چای همراه با شیرینی

15.00-15.45 تمرین پا

### پنجشنبه

11.00-13.00 گرد همایی و سوپ ساده

13.00-16.00 تمرین در سالن ورزشی

13.30-16.00 آموزش زبان سوئدی برای بزرگسالان

### آدینه

09.00- 11.00 تمرین در سالن ورزشی

13.00 -16.00 برنامه های گوناگون / داخل و خارج مرکز دیدار پیکنیک ، بازی بول

### توجه

4 آپریل جشن سیزده بدر

در ماه مای سفر کشتی

21 یونی جشن تابستان