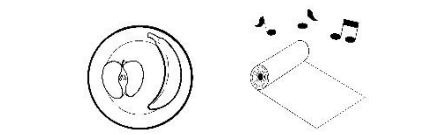




NIE MOŻESZ SPOTKAĆ SIĘ Z RODZINĄ I ZNAJOMYMI, PÓJŚĆ NA ULUBIONE ZAJĘCIA? WEŹ UDZIAŁ W AKCJI „ŁAPIĘ DZIEŃ”! SKORZYSTAJ Z PONIŻSZEGO PLANERA, KTÓRY POMOŻE CI UTRZYMAĆ SPRAWNOŚĆ I DOBRE SAMOPOCZUCIE.

TO TY, NIKT INNY, DECYDUJESZ JAK MA WYGLĄDAĆ TWÓJ DZIEŃ!

	CO BĘDĘ ROBIĆ?	AKTYWNOŚCI
8.00		POBUDKA – DZIEŃ DOBRY ☺ TOALETA – MAKIJAŻ, FRYZURA, STRÓJ PORANNA GIMNASTYKA – WSPÓLNE ĆWICZENIA: WWW.ESPAR-50.ORG
9.30		ŚNIADANIE – SMACZNEGO KAWA PRZY PLANIE DNIA – TELEFON DO KOLEŻANKI – CIEKAWE CO ONA PLANUJE? COŚ DLA DUCHA – KSIĄŻKA, PIÓRO, PĘDZEL
11.00		ZDROWA PRZEKĄSKA: OWOCE COŚ DLA CIAŁA – GIMNASTYKA, TANIEC
12.30		OBIAD – W STYLU WŁOSKIM? LEŻAKOWANIE – A MOŻE NA TARASIE? TELEFON DO SĄSIADKI HOBBY – ŚPIEW – PIOSENKA IRENY SANTOR „PAPA PAPA RAPA PAPA”, LEKCJA ŚPIEWU W INTERNECIE
16.00		PODWIECZOREK – ZDROWA PRZEKĄSKA „SPACER” – NA BALKONIE, LICZENIE KROKÓW GRY PLANSZOWE, KOMPUTEROWE, TELEFON DO RODZINY
18.00		KOLACJA – NALEŚNIKI? SERWIS INFORMACYJNY/FILM/DOMOWE SPA
22.00		CZAS NA SEN