

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Marzec 2023

Harmonogram zajęć			Marzec 2023 r				
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa 1.03.23	Czwartek 02.02.23	Piątek 03.03.23	Sobota	Niedziela
09:00			Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00			Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Cwiczenia izometryczne	Integracja		
10:30							
11:00			Obsługa komputera	Gry logiczne			
11:30							
12:00			Obsługa komputera gry logiczne	Gry logiczne Rozgrywki brydżowe	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Gry logiczne Rozgrywki brydżowe

Harmonogram zajęć			Marzec 2023				
Godzina	Poniedziałek 6.03.23	Wtorek 07.03.23	Środa 08.03.23	Czwartek 09.03.23	Piątek 10.03.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wstęp do ćwiczeń tai chi	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Poizometryczna relaksacja	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Obsługa komputera	Rozmowy o samotności	Rehapiates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Zajęcia kulinarne	Obsługa komputera Dzień Kobiet	Wspólny seans filmowy	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Marzec 2023				
Godzina	Pon 13.03.23	Wtorek 14.03.23	Środa 15.03.23	Czwartek 16.03.23	Piątek 17.03.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Ćwiczenia tai chi	Kinezyterapia. Obsługa komputera	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Obsługa komputera Gry logiczne Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może Gry logiczne	Rehapiates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja			Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00					Gimnastyka ciała i umysłu		

Harmonogram zajęć			Marzec 2023				
Godzina	Pon 20.03.23	Wtorek 21.03.23	Środa 22.03.23	Czwartek 23.03.23	Piątek 24.03.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata ER-nes	Szkolenie. Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna Izabela Gmur	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności			Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Rehapiates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Zajęcia kulinarne Ćwiczenia na urządzeniach			Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Marzec 2023				
Godzina	Pon 27.03.23	Wtorek 28.03.23	Środa 29.03.23	Czwartek 30.03.23	Piątek 31.03.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkania przy kawie obsługa komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia tańce świata ER-nes	Florystyka stroiki świąteczne, palmy /warsztaty/	Cwiczenia izometryczne	Przegląd prasy		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności			Relaks	Rehapiates		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne		Gry logiczne Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzęcki
Zajęcia taneczne	Ernest Kolk
Śpiewać każdy może	Bogusław Poprzęcki
Rehapiates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz