

# HERMONOGRAM ZAJĘĆ KWIECIEŃ 2023 KLUB SENIOR+

Harmonogram zajęć		Kwiecień 2023					
Godzina	Poniedz. 03.04.2023	Wtorek 04.04.2023	Środa 05.04.2023	Czwartek 06.04.23	Piątek 07.04.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie, obsługa komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		WIELKANOC
09:30							
10:00	Kinezyterapia	Warsztaty taneczne "TAŃCE ŚWIATA" ER-nest	Spotkanie WIELKANOCNE	Ćwiczenia izometryczne	Integracja		
10:30							
11:00	gry logiczne, warsztaty kulinarne	Rozgrywki brydżowe warsztaty kulinarne		Gry logiczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na przyrządach, warsztaty kulinarne			Gry logiczne Rozgrywki brydżowe			
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		Kwiecień 2023					
Godzina	Pon. 10.04.23	Wtorek. 11.04.23	Środa 12.04.23	Czwartek 13.04.23	Piątek 14.04.23	Sobota	Niedziela
09:00	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY	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		Tańce świata Warsztaty taneczne ER-nest	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Poizometryczna relaksacja	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00		Zajęcia kulinarne	Obsługa komputera	Rozmowy o samotności	Rehabiliter dla osteoporozy		
11:30							
12:00			Warsztaty obsługa komputera, ćwiczenia na urządzeniach	Wspólny seans filmowy	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		Kwiecień 2023					
Godzina	Pon 17.04.23	Wtorek 18.04.23	Środa 19.04.23	Czwartek 20.04.23	Piątek 21.04.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	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	Tańce świata warsztaty taneczne ER-nest	Kinezyterapia. Obsługa komputera	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Obsługa komputera Gry logiczne Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może Gry logiczne	Rehabiliter dla osteoporozy		
11:30							
12:00					Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć		Kwiecień 2023					
Godzina	Pon 24.04.23	Wtorek 25.04.23	Środa 26.04.23	Czwartek 27.04.23	Piątek 28.04.23	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 Warsztaty ER-nest	Ćwiczenia izometryczne obsługa komputera	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Zajęcia kulinarne Ćwiczenia na urządzeniach	Obsługa komputera Ćwiczenia na urządzeniach	Grilowanie Spotkanie z przedstawicielem ARCHE	Rehabiliter dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach				Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Godzina							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
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
Rehabiliter dla osteoporozy	Agata Maksymowicz
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz