

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ wrzesień 2023

Harmonogram zajęć			Wrzesień 2023				
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek 1.09.23	Sobota	Niedziela
09:00					Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30					Integracja		
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00					Gimnastyka ciała i umysłu, Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			wrzesień 2023				
Godzina	Poniedz. 04.09.23	Wtorek 05.09.23	Środa 06.09.23	Czwartek 07.09.23	Piątek 08.09.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie	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	WEBINARIUM transmisja, cyberbezpieczeństwo na rynku finansowym						
10:00		Tańce światła ER-nest	polizometryczna relaksacja	ćwiczenia izometryczne	gry logiczne		
10:30			śpiewać każdy może	ćwiczenia na urządzeniach			
11:00							
11:30							
12:00		Śpiewać każdy może	Rozmowy towarzyskie	gry logiczne	Rehabilitacja, Nordic Walking		
12:30	Dyskusja						
13:00							

Harmonogram zajęć			Wrzesień 2023				
Godzina	Pon. 11.09.23	Wtorek 12.09.23	Środa 13.09.23	Czwartek 14.09.23	Piątek 15.09.23	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 ER-nest	polizometryczna relaksacja	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30					Rehabilitacja dla osteoporoz		
11:00	Rozmowy o samotności		gry logiczne				
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, Integracja	Rozmowy towarzyskie	Śpiewać każdy może Gry logiczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Wrzesień 2023				
Godzina	Pon 18.09.23	Wtorek 19.09.23	Środa 20.09.23	Czwartek 21.09.23	Piątek 22.09.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	Wycieczka BIESZCZADY	Wycieczka BIESZCZADY	Wycieczka BIESZCZADY		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Kinezyterapia	wyjazd 6:00 fabryka Mirkó ✓				
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Gry logiczne					
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Ćwiczenia na urządzeniach, zajęcia muzyczne			powrót godziny wieczorne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Wrzesień 2023				
Godzina	Pon 25.09.23	Wtorek 26.09.23	Środa 27.09.23	Czwartek 28.09.23	Piątek 29.09.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie obsługa komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie		
09:30							
10:00	Ćwiczenia izometryczne	Zajęcia tańce światła ER-nest	Ćwiczenia na urządzeniach	Ćwiczenia izometryczne	Przegląd prasy		
10:30			Ćwiczenia taichi	Relaks	Rehabilitacja		
11:00							
11:30	Spotkanie z P. Danutą Sękalską. Publicystką tłumaczącą literatury	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Rozmowy towarzyskie	Gry logiczne Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia ciała i umysłu		
12:00							
12:30							
13:00							

Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzącki
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzącki
Zajęcia taneczne	Ernest Kolk
Śpiewać każdy może	Bogusław Poprzącki
Rehabilitacja dla osteoporoz	Agata Maksymowicz
Gimnastyka ciała i umysłu	Agata Maksymowicz

437/18 = 24,28