

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ marzec 2024

Harmonogram zajęć			Marzec 2024				
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek 1.03.24	Sobota	Niedziela
09:00					Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00					Integracja		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00					Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

0							
Harmonogram zajęć			Marzec 2024				
Godzina	Poniedziałek 4.03.24	Wtorek 05.03.24	Środa 06.03.24	Czwartek 07.03.24	Piątek 08.03.24	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)	Ćwiczenia poizometryczna relaksacja		Poizometryczna relaksacja	Spotkanie		
10:30							
11:00				Rozmowy o samotności	Zajęcia TAICHI	Rozmowy o samotności	Dzień
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Gry logistyczne	Zajęcia kulinarne	Zajęcia kulinarne	Kobiet		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Marzec 2024				
Godzina	Pon 11.03. 24	Wtorek 12.03.24	Środa 13.03.24	Czwartek 14.03.24	Piątek 15.03.24	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 poizometryczna relaksacja	TAICHI	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00			Rozmowy o samotności	Obsługa komputera Gry logistyczne Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może Gry logistyczne		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne			Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Marzec 2024				
Godzina	Pon 18.03.24	Wtorek 19.03.24	Środa 20.03.24	Czwartek 21.03.24	Piątek 22.03.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy		towarzyskie, przegląd prasy			
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata ER-nes		Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30			Ćwiczenia TAICHI		Rehapiłates dla osteoporozy		
11:00				Rozmowy o samotności			
11:30	Ćwiczenia na urządzeniach		Zajęcia kulinarne Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking	
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Marzec 2024				
Godzina	Pan 25.03.24	Wtorek 26.03.24	Środa 27.03.24	Czwartek 28.03.24	Piątek 29.03.24	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-nest		Ćwiczenia izometryczne	Przegląd prasy		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia TAICHI		Rehapiłates		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Gry logistyczne	Gry logisyczne Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

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