

# Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Lipiec 2023

Harmonogram zajęć			Lipiec 2023 r				
Godzina	Poniedziałek 3.07.23	Wtorek 4.07.23	Środa 5.07.23	Czwartek 6.07.23	Piątek 7.07.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie		
09:30	Tańce świata RE-nest	Tańce świata ER-nest	Tańce świata ER-nest	Tańce świata ER-nest	Tańce świata ER-nest		
10:00							
10:30							
11:00							
11:30	Rehapilates Nordic Walking -AGATA	Ćwiczenia ciała i umysłu AGATA	Rozmowy o rozwiązywaniu problemów samotności	Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia ciała i umysłu		
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Lipiec 2023				
Godzina	Pon. 10.07.2023	Wtorek 11.07.23	Środa 12.07.23	Czwartek 13.07.23	Piątek 14.07.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Śpotkanie przy kawie, przegląd prasy, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30		Kinezyterapia, ćwiczenia na urządzeniach		Poizometryczna relaksacja	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)						
10:30		Rozmowy o samotności	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking				
11:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"			Zajęcia kulinarne	Ćwiczenia izometryczne		
11:30		RELAKS					
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Lipiec 2023				
Godzina	Pon. 17.07.23	Wtorek 18.07.23	Środa 19.07.23	Czwartek 20.07.23	Piątek 21.07.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30		Rehapiates, Nordic Walking					
10:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia izometryczne	Śpiewać każdy może Gry logistyczne	Rehapiates dla osteoporozy		
10:30							
11:00	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30		Ćwiczenia na urządzeniach					
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
13:00	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne
	Ćwiczenia na urządzeniach		Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
		Ćwiczenia na urządzeniach				Gry logiczne, rozmowy, integracja	Zajęcia muzyczne

Harmonogram zajęć			Lipiec 2023				
Godzina	Pon. 24.07.23	Wtorek 25.07.23	Środa 26.07.23	Czwartek 27.07.23	Piątek 28.07.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	WYJAZD	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30		ZIMNE DOŁY					
10:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia izometryczne	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Rehabilitates dla osteoporozy		
10:30							
11:00	Ćwiczenia na urządzeniach						
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Lipiec 2023				
Godzina	31.07.2023					Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy						
09:30	towarzyskie, przegląd prasy						
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)						
10:30	Rozmowy o samotności						
11:00	Ćwiczenia na urządzeniach						
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
Rehapiates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz