

# Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Sierpień 2023

Harmonogram zajęć		Sierpień 2023					
Godzina	Poniedziałek	Wtorek 01.08.23	Środa 02.08.23	Czwartek 03.08.23	Piątek 04.08.23	Sobota	Niedziela
09:00		Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	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		Er-nest Tańce świata	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne	Integracja		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		Gry logiczne	Obsługa komputera gry logiczne	Ćwiczenia na urządzeniach	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		Sierpień 2023					
Godzina	Pon. 07.08.2023	Wtorek 08.08.23	Środa 09.08.23	Czwartek 10.08.23	Piątek 11.08.23	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	Rozmowy o samotności	Tańce świata ER-nest	Obsługa komputera	Ćwiczenia na urządzeniach	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00			Ćwiczenia TAICHI	Rozmowy o samotności			
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Zajęcia kulinarne	Relaks	Wspólny seans filmowy	Gry logiczne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		Sierpień 2023					
Godzina	Pon 14.08.23	Wtorek 15.08.23	Środa 16.08.23	Czwartek 17.08.23	Piątek 18.08.23	Sobota	Niedziela
09:00	Klub zamknięty	Klub zamknięty	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 (ćwiczenia izometryczne)	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Kinezyterapia		
10:30							
11:00							
11:30			Obsługa komputera Gry logiczne Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może Gry logiczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:00							
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć		Sierpień 2023					
Godzina	Pon. 21.08.23	Wtorek 22.08.23	Środa 23.08.23	Czwartek 24.08.23	Piątek 25.08.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie		
09:30							
10:00	Tańce świata ER-nest	Tańce świata ER-nest	Tańce świata ER-nest	Tańce świata ER-nest	Tańce świata ER-nest		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Gry logiczne	Zajęcia kulinarne Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne	Relaks Śpiewać każdy może	Gry logiczne śpiewać każdy może		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		Sierpień 2023					
Godzina	Pon. 28.08.23	Wtorek 29.08.23	Środa 30.08.23	Czwartek 31.08.23		Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie obsługa komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie			
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Rehabilitacja	Gimnastyka ciała i umysłu	Ćwiczenia izometryczne			
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności			Relaks			
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Relaks Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne Rozgrywki brydżowe			
12:30							
13:00							

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

524/24 = 24,95