

Harmonogram zajęć Klub Senior+ Luty 2024

Harmonogram zajęć			Luty		2024		
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek 1.02.24	Piątek 02.02.24	Sobota	Niedziela
09:00				Przygotowania kulinarne	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00					Integracja		
10:30							
11:00					Zabawa		
11:30							
12:00				karnawałowa			
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			lut.24				
Godzina	PON. 05.02.2024	Wtorek 06.02.24	Środa 07.02.24	Czwartek 08.02.24	Piątek 09.02.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30		Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		Zajęcia kulinarne	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne ER-nest	Ćwiczenia TAICHI		Tłusty czwartek		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności						
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Gry logistyczne	Biesiada pączkowa	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Luty	2024			
Godzina	Pon 12.02.2024	Wtorek 13.02.2024	Środa 14.02.24	Czwartek 15.02.24	Piątek 16.02.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30		Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne ER-nest	Ćwiczenia TAICHI				
10:30				Rozmowy o samotności	Rehapiłates dla osteoporozy		
11:00	Ćwiczenia na urządzeniach	ostatki, kawa,pączki,zabawa	Ćwiczenia na urządzeniach gry logistyczne				
11:30				Gimnastyka ciała i umysłu			
12:00	0						
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			lut.24						
Godzina	Pon 19.02.24	Wtorek 20.02.24	Środa 21.02.24	Czwartek 22.02.24	Piątek 23.02.24	Sobota	Niedziela		
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy				
09:30									
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata "ERNEST"	Ćwiczenia TAICHI	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych				
10:30									
11:00	Rozmowy o samotności			Gry logistyczne	Gry logiczne. Obsługa komputera			Gry logistyczne ćwiczenia na urządzeniach	Rehapiłates dla osteoporozy
11:30									
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne. Obsługa komputera	Gry logistyczne ćwiczenia na urządzeniach			Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking			
12:30									
13:00									

Harmonogram zajęć			Luty 2024						
Godzina	Pon 26.02.24	Wtorek 27.02.24	Środa 28.02.24	czwartek 29.02.24	Piątek	Sobota	Niedziela		
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spokanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie					
09:30									
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne "ER-nest"	Ćwiczenia TAICHI	Ćwoczenia izometryczne					
10:30									
11:00	Rozmowy o samotności			Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach					
11:30									
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry Logistyczne	Gry Logistyczne						
12:30									
13:00									

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Ćwiczenia TAICHI	Mariusz Sewczyk
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		