

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Kwiecień 2024

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2024				
Godzina	Pon. 01.04.2024	Wtorek 02.04.24	Środa 03.04.24	Czwartek 04.04.24	Piątek 05.04.24	Sobota	Niedziela
09:00	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY	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 poizometryczna relaksacja	Integracja		
10:30			Ćwiczenia TAICHI		Gimnastyka ciała i umysłu		
11:00							
11:30		Gry logistyczne	Obsługa komputera gry logistyczne	Czwartki brydżowe			
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2024				
Godzina	Pon 08.04.24	Wtorek 09.04 23	Środa 10.04.24	Czwartek 11.04.24	Piątek 12.04.24	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	Ćwiczenia izometryczne	Tańce świata ER-nest	Obsługa komputera gry logistyczne	Poizometryczna relaksacja	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00			Ćwiczenia TAICHI	Rozmowy o samotności	Rehapilates Nordic Walking		
11:30							
12:00	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe					
12:30			Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"				
13:00							

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2024				
Godzina	Pon 15.04.24	Wtorek 16.04.24	Środa 17.04.24	Czwartek 18.04.24	Piątek 19.04.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Ćwiczenia izometryczne	Tańce świata		Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Śpiewać każdy może		
10:30							
11:00	gry logistyczne ćwiczenia na urzędzeniach		Ćwiczenia TAICHI	Rozgrywki brydżowe ćwiczenia na urzędzeniach	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00		Gry logistyczne					
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć				Kwiecień 2024			
Godzina	Pon 22.04.24	Wtorek 23.04.24	Środa 24.04.24	Czwartek 25.04.24	Piątek 26.04.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmiwy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie		
09:30							
10:00	Kinezyterapia	Tańce świata E-nest	Ćwiczenia TAICHI	Ćwiczenia poizomatryczna relaksacja	Gry logistyczne		
10:30							
11:00							
11:30	Gry logistyczne	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry loigistyczne	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	Rehapilates dla osteoporozy		
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Kwiecień	2024					
Godzina	Pon 29.04.24	Wtorek 30.04.24				Sobota	Niedziela		
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy							
09:30									
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata Er-nest							
10:30									
11:00									
11:30	Rozmowy o samotności								
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może							
12:30									
13:00									

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