

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ czerwoec 2024

Harmonogram zajęć			Czerwiec 2024				
Godzina	Pon 03.06.24	Wtorek 04.06.24	Środa 05.06.24	Czwartek 06.06.24	Piątek 07.06.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia	ER-nest Tańce świata	Ćwiczenia TAICHI	Ćwiczenia izometryczne	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe	Brydż, gry logistyczne	Zajęcia kulinarne	Gimnastyka ciała i umysłu, Nordic Walking		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Czerwiec 2024				
Godzina	Pon 10.06.24	Wtorek 11.06.24	Środa 12.06.24	Czwartek 13.06.24	Piątek 14.06.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Wycieczka do Łodzi wyjazd godz. 7:00 Powrót ok 19:00	Spotkanie powarzyskie rozmowy przy kawie	Spotkanie przy kawie		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata ER-nest		poizometryczna relaksacja	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności			Zajęcia kulinarna	Rehapilates Nordic Walking ćwiczenia na siłowni osiedlowej		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Śpiewać każdy może		Wymiana doświadczeń degustacja potraw			
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Czerwiec 2024				
Godzina	Pon 17.06.24	Wtorek 18.06.24	Środa 19.06.24	Czwartek 20.06.24	Piątek 21.06.24	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)	Poizometryczna relaksacja - ćwiczenia	Ćwiczenia TAICHI	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Śpiewać każdy może, gry logistyczne	Zajęcia kulinarne	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach				Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Czerwiec 2024				
Godzina	Pon 24.06.24	Wtorek 25.06.25	Środa 26.06.24	Czwartek 27.06.24	Piątek 28.06.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	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 ER-nest.	Ćwiczenia TAICHI	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Rozgrywki brydżowe		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Ćwiczenia na urządzeniach, gry logistyczne	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Zajęcia kulinarne	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach				Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Godzina						Sobota	Niedziela
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							

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