

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Wrzesień 2024

Harmonogram zajęć			wrz.24				
Godzina	Poniedziałek 2.09.24	Wtorek 3.09.24	Środa 4.09.24	Czwartek 5.09.24	Piątek 6.09.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Wycieczka	Wycieczka	Wycieczka		
09:30							
10:00	Ćwiczenia izometryczne	Tańce świata	wyjazd 7:45				
10:30							
11:00	Gry logistyczne				Powrót ok 21:00		
11:30							
12:00	Śpiewaś każdy może	Gry Logistyczne					
12:30							
13:00							

0

Harmonogram zajęć			Wrzesien 2024				
Godzina	Poniedziałek 9.09.24	Wtorek 10.09.24	Środa 11.09.24	Czwartek 12.09.24	Piątek 13.09.24	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	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Poizometryczna relaksacja	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Poizometryczna relaksacja	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	zdjęcia z wycieczki				Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Filmy z wycieczki	Gry logistyczne	Gry logistyczne	Warsztaty kulinarne	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Wrzesien 2024				
Godzina	pon 16.09.24	wtorek 17.09.24	środa 18.09.24	czwartek 19.09.24	piątek 20.09.24	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	Kinezyterapia	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności				Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Obsługa komputera Gry logistyczne Ćwiczenia na urządzeniach	Warsztaty kulinarne	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Wrzesien 2024				
Godzina	pon. 23.09.24	wtorek 24.09.24	środa 25.09.24	czwartek 26.09.24	piątek 27.09.24	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)	Tańce świata ER-nes	poizometryczna relaksacja	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności				Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	gry logistyczne	Warsztaty kulinarne	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Wrzesien 2024				
Godzina	pon. 30.09.24					Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy						
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)						
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności						
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach						
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
Rehapilates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz