

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Styczeń 2025

Harmonogram zajęć			Styczeń 2025						
Godzina			Środa 1.01.2025	Czwartek 2.01.2025	Piątek 3.01.2025	Sobota	Niedziela		
09:00			Dzień	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie				
09:30				Poizometryczna relaksacja	Gry Logistyczne				
10:00									
10:30			Wolny	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe				
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00									

Harmonogram zajęć			Styczeń 2025					
Godzina	Pon. 6.01.2025	Wtorek 7.01.2025	Środa 8.01.2025	Czwartek 9.01.2025	Piątek 10.01.2025	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	Gry logistyczne	Gry logistyczne		Gry logistyczne	Gry logistyczne			
10:30								
11:00			Gry logistyczne			Gry logistyczne		
11:30								
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Śpiewać każdy może	Rozgrywki brydżowe	Warsztaty kulinarne	Ćwiczenia na urządzeniach			
12:30								
13:00								

Harmonogram zajęć			Styczeń 2025				
Godzina	Pon. 13.01.2025	Wtorek 14.01.2025	Środa 15.01.2025	Czwartek 16.01.2025	Piątek 17.01.2025	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30				Spotkanie okolicznościowe (imieniny Henryka 3 osoby)	Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach		
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata E-rnest					
10:30					Ćwiczenia na urządzeniach		Rozgrywki brydżowe
11:00	Śpiewać każdy może						
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						0	

Harmonogram zajęć			Styczeń 2025				
Godzina	Pon. 20.01.2025	Wtorek 21.01.2025	Środa 22.01.2025	Czwartek 23.01.2025	Piątek 24.01.2025	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30				Gry logistyczne	Gry logistyczne		
10:00	Ćwiczenia izometryczne	Tańce E-nest	Taichi		Warsztaty kulinarne	Rehapilates	
10:30				Rozmowy o samotności			
11:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Gry logistyczne		Warsztaty kulinarne	Ćwiczenia na urządzeniach	
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Gry logistyczne	Warsztaty kulinarne	Ćwiczenia na urządzeniach		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Styczeń 2025								
Godzina	Pon. 27.01.25	Wtorek 28.01.25	Środa 29.01.25	Czwartek 30.01.25	Piątek 31.01.25	Sobota	Niedziela				
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie,rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, gry logistyczne						
09:30				Gry logistyczne, warsztaty kulinarne							
10:00											
10:30											
11:00	Ćwiczenia izometryczne	R-nest tańce świata	Taichi		Rehapilates dla osteoporozy						
11:30											
12:00	Śpiewać każdy może	Gry logistyczne	Ćwiczenia na urządzeniach, gry logistyczne						Ćwiczenia na urządzeniach		
12:30											
13:00											

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Inne zajęcia	Bogusław Poprzęcki
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzęcki	TAICHI	Mariusz Szewczyk
Zajęcia taneczne	Ernest Kolk		
Śpiewać każdy może	Bogusław Poprzęcki		
Rehapilates	Agata Maksymowicz		