

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Luty 2025

Harmonogram zajęć			Luty		2025		
Godzina	Pon. 03.02.25	Wtorek 04.02.25	Środa 05.02.25	Czwartek 06.02.25	Piątek 07.02.25	Sobota	Niedziela
09:00	Wycieczka do WEDŁA	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	wyjazd 9:30	Tańce świata Ernest	Taichi	Warsztaty	Gey logistyczne		
10:30				kulinarne			
11:00		Gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Śpiewać każdy może	Ćwiczenia na urządzeniach	Rehapilates		
11:30							
12:00	Warszawa						
12:30					Gra w brydża		
13:00							

Harmonogram zajęć			lut.25				
Godzina	Pon 10.02.25	Wtorek 11.02.25	Środa 12.02.25	Czwartek 13.02.25	Piątek 14.02.25	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 Er - nest	Ćwiczenia TAICHI	Zajęcia kulinarne	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe		Gry logistyczne	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"		Gry logistyczne	Śpiewać każdy może			
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Luty	2025			
Godzina	Pon. 17.02.25	Wtorek 18.02.25	Środa 19.02.25	Czwartek 20.02.25	Piątek 21.02.25	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 Wymiana doświadczeń kulinarnych		
09:30				Zajęcia kulinarne			
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata Er-nest	Ćwiczenia TAICHI	Śpiewać każdy może	Gimnastyka ciała i umysłu		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia na urządzeniach gry logistyczne	Śpiewać każdy może	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach						
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			lut.25					
Godzina	Pon 24.02.25	Wtorek 25.02.25	Środa 26.02.25	Czwartek 27.02.25	Piątek 28.02.25	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 Er-nest	Ćwiczenia TAICHI	TŁUSTY CZWARTEK biesiada pączkowa				
10:30								
11:00	Zajęcia muzyczne	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Gry logiczne. Obsługa komputera		Rehapilates dla osteoporozy			
11:30								
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach							
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 Sewczyk
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		