

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Kwiecień 2025

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2025				
Godzina		Wtorek 01.04 2025	Środa 02.04.2025	Czwartek 3.04.25	Piątek 4.04.25	Sobota	Niedziela
09:00		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							
12:00		Gry logistyczne	Obsługa komputera gry logistyczne	Czwartki brydżowe			
12:30							
13:00							

Czwartki brydżowe								
Harmonogram zajęć			Kwiecień 2025					
Godzina	Pon 07.04.2025	Wtorek 8.04.25	Środa 9.04.25	Czwartek 10.04.25	Piątek 11.04.25	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 izomotryczne	Tańce świata ER-nest	Obsługa komputera gry logistyczne	Poizometryczna relaksacja	Śpiewać każdy może			
10:30								
11:00	Warsztaty psychologiczne		Ćwiczenia TAICHI	Rozmowy o samotności	Rehapilates Nordic Walking			
11:30								
12:00	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe						
12:30			Relaks					
13:00								

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2025				
Godzina	Pon 14.04.2025	Wtorek 15.04.25	Środa 16.04.25	Czwartek 17.04.25	Piątek 18.04.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Warsztaty kulinarne	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Ćwiczenia izometryczne	Tańce świata Er-nest	Taichi	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Śpiewać każdy może		
10:30							
11:00	gry logistyczne ćwiczenia na urzędzeniach		Spotkanie wielkanocne	Rozgrywki brydżowe ćwiczenia na urządzeniach	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00					Gimnastyka ciała i umysłu		

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2025				
Godzina	Pon 21.04.25	Wtorek 22.04.25	Środa 23.04.25	Czwartek 24.04.25	Piątek 25.04.25	Sobota	Niedziela
09:00	Poniedziałek WIELKANOCNY	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	godz. 9.30 spotkanie z podologiem		
09:30				Ćwiczenia poizomatryczna relaksacja			
10:00							
10:30		Tańce świata Er-nest	Ćwiczenia TAICHI		Rehapilates dla osteoporozy		
11:00							
11:30							
12:00		Gry logistyczne	Gry loigistyczne	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne			
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Kwiecień	2025													
Godzina	Pon 28.04.25	Wtorek 29.04.25	Środa 30.04.25			Sobota	Niedziela										
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie														
09:30																	
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata Er-nest	Ćwiczenia TAICHI														
10:30																	
11:00	Rozmowy o samotności																
11:30																	
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	warsztaty potraw i deserów dla diabetyków	Rozgrywki brydżowe														
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		