

Harmonogram zajęć Klub Senior+ Październik 2025

Harmonogram zajęć			październik 25				
Godzina			Środa 1.10.22025	Czwartek 2.10.2025	Piątek 3.10.2025	Sobota	Niedziela
09:00			Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00			Ćwiczenia izometryczne	Poizometryczna relaksacja	gry logistyczne		
10:30							
11:00			Gry logistyczne	Śpiewać każdy może, gry logistyczne	REHAPILATES ćwiczenia		
11:30							
12:00							
12:30					gry logistyczne		
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			październik 25				
Godzina	Pon, 06.10.25	Wtorek 7.10.2025	Środa 8.10.2025	Czwartek 9.10.2025	Piątek 10.10.2025	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	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Ćwiczenia izometryczne	Tańce świata Warsztaty taneczne ER-nest	TAICHI	poizometryczna relaksacja	gry logistyczne		
10:30							
11:00	warsztaty psychologiczne	Rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe, gry logistyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00							
12:30	Gry logistyczne				gry logistyczne		
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			Październik 2025				
Godzina	Pon 13.10.2025	Wtorek 14.10.2025	Środa 15.10.2025	Czwartek 16.10.25	Piątek 17.10.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	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	ER-nest tańce świata	TAICHI	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	DZIŃ SENIORA		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	Gry logistyczne	warsztaty kulinarne			
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			Październik 2025				
Godzina	Pon. 20.10.2025	Wtorek 21.10.25	Środa 22.10.25	Czwartek 23.10.25	Piątek 24.10.25	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 Warsztaty ER-nest	TAICHI	Warsztaty z obsługi smartfona. Smartfon od podstaw dla seniorów	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia na urządzeniach		Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00							
12:30					gry logistyczne		
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram			Październik 2025				
Godzina	Pon. 27.10.25	Wtorek 28.10.25	Środa 29.10.25	Czwartek 30.10.25	Piątek 31.10.25		
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie [rzy kawie rozmowy towarzyskie		
09:30							
10:00	relaksacja poizometryczna	ER-nest tańce świata	TAICHI	Warsztaty z obsługi smartfona E-obywatel, E-zdrowie	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	warsztaty psychologiczne	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	gry logistyczne		Rehapilates		
11:30							
12:00							
12:30	Gry logistyczne				Gry logistyczne		
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć					

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	TAICHI	Szewczyk Mariusz
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		