

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Listopad 2025

Harmonogram zajęć			Listopad 2025					
Godzina	Pon. 03.11.25	wtorek 04.11.25	Środa 05.11.25	Czwartek 06.11.25	Piątek 07.11.25	Sobota	Niedziela	
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Śpiewać każdy może Święto Niepodległości w Klubie Senior+			
09:30								
10:00	Ćwiczenia izometryczne	Tańce świata Er-nest	TAICHI	Warsztaty: obsługa smartwona - ćwiczenia				
10:30								
11:00	Warsztaty Psychologiczne				Rehapilates			
11:30								
12:00	Gry logistyczne	Gry logistyczne	Rozfrywki brydżowe, gry logistyczne					
12:30								
13:00					Gry logistyczne			

0

Harmonogram zajęć			Listopad 2025				
Godzina	Poni. 10.11.25	Wtorek 11.11.25	Środa 12.11.25	Czwartek 13.11.25	Piątek 14.11.25	Sobota	Niedziela
09:00	Dzień		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	Wolny	Święto Niepodległości	TAICHI	poizometrtyczna relaksacja	rehapilates dla osteoporozy		
10:30							
11:00			Gry logistyczne	Warsztaty: obsługa smartwona	gry logistyczne		
11:30							
12:00			Rozgrywki brydżowe				
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Listopad 2025					
Godzina	Pon. 17.11.25	Wtorek 18.11.25	Środa 19.11.25	Czwartek 20.11.25	Piątek 21.11.25	Sobota	Niedziela	
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	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	Tańce świata		poizometryczne relaksacja	Gry logistyczne			
10:30								
11:00	Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	TAICHI	Warsztaty: obsługa smartwona				
11:30								
12:00			Warsztatay kulinarne, gry logistyczne			Rrhapilates		
12:30								
13:00					0			

0

Harmonogram zajęć			Listopad 2025				
Godzina	Pon 24.11.25	Wtorek 25.11.25	Środa 26.11.25	Czwartek 27.11.25	Piątek 28.11.25	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	TAICHI	Ćwiczenia izometryczne	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Warsztaty psychologiczne	Ćwiczenia na urządzeniach, gry logistyczne	Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach	Warsztaty: obsługa smartwona	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00							
12:30	gry logistyczne				Gry logistyczne		
13:00				14:00 Uwieliny powiat			

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	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		