

Harmonogram pracy Klubu Senior+ Grudzień 2025

Harmonogram zajęć			Grudzień 2025					
Godzina	Pon. 1.12.2025	Wtorek 2.12.2025	Środa 3.12.2025	Czwartek 4.12.2025	Piątek 5.12.2025	Sobota	Niedziela	
09:00	Spotkanie przy kawie Rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, gry logistyczne	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy			
09:30								
10:00	kinezyterapia		TAICHI	BARBÓRKA	Gry logistyczne			
10:30								
11:00	Gry logistyczne	Tańce świata ER-nest	Gry logistyczne		Rehapiłates dla osteoporozy			
11:30								
12:00								
12:30				Gry logistyczne				
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć			

Harmonogram zajęć			Grudzień 2025				
Godzina	Pon. 8.12.2025	Wtorek 9.12.2025	Środa 10.12.2025	Czwartek 11.12.25	Piątek 12.12.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie	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	Er-nest tańce świata	TAICHI	poizometryczna relaksacja	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Warsztaty psychologiczne	Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach	Ćwiczenia na urządzeniach, gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00	gry logistyczne				gry logistyczne		
12:30							
13:00	Koniec zajęć		Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			Grudzień		2025		
Godzina	Pon. 15.12.2025	Wtorek 16.12.2025	Środa 17.12.2025	Czwartek 18.12.25	Piątek 19.12.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00							
10:30	Kinezyterapia	ER-nest tańce świata	TAICHI	Zajęcia kulinarne	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może znane kolędy		WIGILIA	REHAPILATES		
11:30							
12:00			Gry logistyczne				
12:30			Kolędy		Gry logistyczne		
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Kino 19:00 Hugonówka		

Harmonogram zajęć			Grudzień 2025				
Godzina	Pon 22.12.2025	Wtorek 23.12.2025	Środa 24.12.25	Czwartek 25.12.25	Piątek 26.12.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy					
09:30							
10:00							
10:30	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Er-nest Tańce świata	Wigilia	Boże Narodzenie	Boże Narodzenie		
11:00	Rozmowy o samotności	Gry logistyczne	Klub nieczynny	Klub nieczynny	Klub nieczynny		
11:30							
12:00							
12:30	Ćwiczenia na urządzeniach						
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram			Grudzień 2025				
Godzina	Pon. 29.12.2025	Wtorek 30.12.25	Środa 31.12.2025				
09:00	Spotkanie przy kawie,rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie				
09:30							
10:00							
10:30	kinezyterapia	Er-nest tańce świata					
11:00	Rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	TAICHI				
11:30							
12:00							
12:30			Gry logistyczne				
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć					

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		
Rehapiłates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz		
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz		