

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Styczeń 2026

Harmonogram zajęć			Styczeń 2026				
Godzina				Czwartek 1.01.26	Piątek 2.01.2026	Sobota	Niedziela
09:00							
09:30							
10:00							
10:30				Nowy Rok	Dzien wolny		
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							

0

Harmonogram zajęć			Styczeń 2026						
Godzina	Pon. 5.01.2026	Wtorek 6.05.2026	Środa 7.01.2026	Czwartek 8.01.2026	Piątek 9.01.2026	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				
09:30									
10:00									
10:30	Kinezyteraoia	Święto Trzech Króli	Ćwiczenia izometryczne	Poizometryczna relaksacja	Kinezyterapia				
11:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"			Dzień wolny	Rozgrywki brydżowe	Warsztaty kulinarne	Gry logistyczne		
11:30									
12:00		Ćwiczenia na urządzeniach							
12:30									
13:00									

Harmonogram zajęć			Styczeń 2026				
Godzina	Pon 12.01.2026	Wtorek 13.01.2026	Środa 14.01.2026	Czwartek 15.01.26	Piątek 16.01.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, 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							
10:30	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata E-rnest	Taichi	Zabawa karnawałowa	Gry logistyczne		
11:00	Śpiewać każdy może				Rehapilates		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach		Ćwiczenia na urządzeniach		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Styczeń 2026				
Godzina	Pon.19.01.26	Wtorek 20.01.26	Środa 21.01.26	Czwartek 22.01.26	Piątek 23.01.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie okolicznościowe	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00							
10:30	Urodziny	Tańce świata ER-nest	Taichi	Ćwiczenia izometryczne	Gry logistyczne		
11:00	Izabela, Hanryk, Henryka, Hania, Bogumiła			Dzień dziadka przyjęcie okolicznościowe	Rehapilates		
11:30							
12:00		Gry logistyczne	Dzień babci, przyjęcie okolicznościowe			Ćwiczenia na urządzeniach	
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Styczeń 2025				
Godzina	Pon 26.01.26	Wtorek 27.01.26	Środa 28.01.26	Czwartek 29.01.26	Piątek 30.01.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie,rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie urodzinowe Marek		
09:30							
10:00							
10:30							
11:00	Ćwiczenia izometryczne	R-nest tańce świata	Taichi	Spotkanie urodzinowe, Jadwiga	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Śpiewać każdy może	Gry logistyczne	Ćwiczenia na urządzeniach, gry logistyczne		Ćwiczenia na urządzeniach		
12:30							
13:00							

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Inne zajęcia	Bogusław Poprzęcki
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzęcki	TAICHI	Mariusz Szewczyk
Zajęcia taneczne	Ernest Kolk		
Śpiewać każdy może	Bogusław Poprzęcki		
Rehapilates	Agata Maksymowicz		