

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Marzec 2026

Harmonogram zajęć			Marzec 2026				
Godzina	Pon. 02.03.2026	Wtorek 03.03.2026	Środa 04.03.2026	Czwartek 05.03.26	Piątek 06.03.2026	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	ćwiczenia izometryczne	Er-nest tańce świata	Warsztaty TAICHI	poizometryczna relaksacja, śpiewać każdy może	rozgrywki brydżowe		
10:30							
11:00							
11:30	Rozgrywki brydżowe				rehapilates dla osteoporozy		
12:00							
12:30	gry logistyczne	Gry logistyczne	Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	Gry logistyczne		
13:00							

Gry logistyczne

Harmonogram zajęć			Marzec 2026				
Godzina	Pon. 09.03.26	Wtorek 10.03.26	Środa 11.03.26	Czwartek 12.03.26	Piątek 13.03.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	"ZEMSTA"	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	wyjazd do teatru	Zajęcia TAICHI	Poizometryczna relaksacja	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności			gry logistyczne	rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"		gry logistyczne	Zajęcia kulinarne	gry logistyczne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Marzec 2026				
Godzina	Pon. 16.03.26	Wtorek 17.03.26	Środa 18.03.26	Czwartek 19.03.26	Piątek 20.03.26	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)	Śpiewać każdy może kinezyterapia, taniec "Belgijka"	TAICHI	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności				gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Obsługa komputera Gry logistyczne Ćwiczenia na urządzeniach	Wymiana doświadczeń kulinarnych	gry logistyczne		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Marzec 2026				
Godzina	Pon. 23.03.26	Wtorek 24.03.26	Środa 25.03.26	Czwartek 26.03.26	Piątek 27.03.26	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	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata Er-nest	Ćwiczenia TAICHI	ćwiczenia izometryczne	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności				Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	gry logistyczne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Marzec 2026				
Godzina	Pon. 30.03.26	Wtorek 31.03.26				Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie					
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Er-nest tance świata					
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności						
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Rozgrywki brudżowe, gry logistyczne					
12:30							
13:00							

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Ćwiczenia TAICH	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		