

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Kwiecień 2026

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2026				
Godzina			Środa 01.04.26	Czwartek 02.04.26	Piątek 03.04.26	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		
09:30							
10:00		Ćwiczenia TAICHI	Ćwiczenia poizometryczna relaksacja	Integracja			
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		Obsługa komputera gry logistyczne	Czwartki brydżowe	Gimnastyka ciała i umysłu			
12:30							
13:00							

Czwartki brydżowe

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2026				
Godzina	Pon. 06.04.26	Wtorek 07.04.26	Środa 08.04.26	Czwartek 09.04.26	Piątek 10.04.26	Sobota	Niedziela
09:00	Klub nieczynny	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	PONIEDZIAŁEK	Tańce świata ER-nest	Obsługa komputera gry logistyczne	Poizometryczna relaksacja	Śpiewać każdy może		
10:30							
11:00		WIELKANOCNY	Ćwiczenia TAICHI	Rozmowy o samotności	Rehapiates Nordic Walking		
11:30							
12:00	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe					
12:30							
13:00			Teatr RAMPA 17:30				

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2026				
Godzina	Pon. 13.04.26	Wtorek 14.04.26	Środa 15.04.26	Czwartek 16.04.26	Piątek 17.04.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarskie	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 Er-nest		Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Śpiewać każdy może		
10:30							
11:00	Warsztaty psychologiczne		TAI Chi	Rozgrywki brydżowe ćwiczenia na urządzeniach	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00		Ćwiczenia na urządzeniach					
12:30	gry logistyczne		gry logistyczne		gry logistyczne		
13:00					Gimnastyka ciała i umysłu		

Harmonogram zajęć			Kwiecień 2026				
Godzina	Pon. 20.04.26	Wtorek 21.04.26	Środa 22.04.26	Czwartek 23.04.26	Piątek 24.04.26	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, gry logistyczne		
09:30							
10:00							
10:30	Kinezyterapia	Tańce świata Er-nest		Ćwiczenia poizomatryczna relaksacja			
11:00	Gry logistyczne	Gry logistyczne	Ćwiczenia TAI Chi	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	Rehapilates		
11:30							
12:00							
12:30					Gry logistyczne		gry logistyczne
13:00							

Harmonogram zajęć			Kwiecień	2026			
Godzina	Pon. 27.04.26	Wtorek 28.04.26	Środa 29.04.26	Czwartek 30.04.26		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			
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)			Ćwiczenia izometryczne			
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Tańce świata Er-nest	Ćwiczenia TAICHI	Warsztaty			
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe	Kulinarne			
12:30							
13:00							

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