

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Czerwiec 2026

Harmonogram zajęć			Czerwiec 2026				
Godzina	Pon. 01.06.26	Wtorek 02.06.26	Środa 03.06.26	Czwartek 04.06.26	Piątek 05.06.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie				
09:30							
10:00	Kinezyterapia warsztaty psychologiczne	ER-nest Tańce świata	Ćwiczenia TAICHI	Boże Ciało	Klub nieczynny		
10:30							
11:00	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe	Brydż, gry logistyczne	Klub nieczynny			
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							

			Czerwiec 2026				
Godzina	Pon. 08.06.26	Wtorek 09.06.26	Środa 10.06.26	Czwartek 11.06.26	Piątek 12.06.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie, gry logistyczne	Spotkanie powarzyskie rozmowy przy kawie	Spotkanie przy kawie		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata ER-nest	Ćwiczenia TAI CHI	poizometryczna relaksacja	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Śpiewać każdy może	gry logistyczne	Warsztaty kulinarne	Rehapilates Nordic Walking ćwiczenia na siłowni osiedlowej		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"		gry logistyczne		Gry logistyczne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Czerwiec 2026				
Godzina	Pon. 15.06.26	Wtorek 16.06.26	Środa 17.06.26	Czwartek 18.06.26	Piątek 19.06.26	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		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata	Ćwiczenia TAICHI	Ćwiczenia poizometryczna relaksacja	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Śpiewać każdy może, gry logistyczne	Warsztaty kulinarne gry logistyczne	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja					
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Czerwiec		2026		
Godzina	Pon. 22.06.26	Wtorek 23.06.26	Środa 24.06.26	Czwartek 25.06.26	Piątek 26.06.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	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	Rozgrywki brydżowe		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Ćwiczenia na urządzeniach, gry logistyczne	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Warsztaty kulinarne, gry logistyczne	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach				gry logistyczne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Czerwiec 2026				
Godzina	Pon 29.06.26	Wtorek 30.06.26				Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkaqnie przy kawie, rozmowy towarzyskike					
09:30							
10:00	Kinezyterapia	Tańce świata Er-nest					
10:30							
11:00	Gry logistyczne						
11:30							
12:00	Rozgrywki brydżowe	gry logistyczne rozgrywki brydżowe					
12:30							
13:00							

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Ćwiczenia TAICHI	Mariusz Szewczyk
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzęcki	Zajęcia inne	Bogusław Poprzęcki
Zajęcia taneczne	Ernest Kolk		
Śpiewać każdy może	Bogusław Poprzęcki		
Rehapilates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz		
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz		