

Harmonogram zajęć październik 2023 Klub Senior+

Harmonogram zajęć			Październik 2023						
Godzina	Pon. 02.10.2023	Wtorek 03.10.23	Środa 04.10.23	Czwartek 05.10.23	Piątek 06.10.2023	Sobota	Niedziela		
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy				
09:30									
10:00	Kinezyterapia	Warsztaty taneczne "TAŃCE ŚWIATA" ER-nest	Gry logistyczne	Wcieczka "Muzeum Wycinanki" Konstancin-Jeziorna	Integracja				
10:30									
11:00	gry logistyczne, warsztaty kulinarne		Ćwiczenia TAICHI		Gimnastyka ciała i umysłu				
11:30									
12:00	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe warsztaty kulinarne	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logisyczne Rozgrywki brydżowe					
12:30									
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć				

0

Harmonogram zajęć			Październik 2023				
Godzina	Pon. 09.10.2023	Wtorek 10.10.23	Środa 11.10.23	Czwartek 12.10.23	Piątek 13.10.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie	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	Ćwiczenia izometryczne	Tańce świata Warsztaty taneczne ER-nest	Gry logistyczne	Poizometryczna relaksacja	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia TAICHI	Rozmowy o samotności	Rehapiłates dla osteoporozy		
11:30							
12:00			Wspólny seans filmowy	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking			
12:30							
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			październik 2023					
Godzina	Pon.16.10.23	Wtorek 17.10.23	Środa 18.10.23	Czwartek 19.10.23	Piątek 20.10.23	Sobota	Niedziela	
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	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	Tańce świata warsztaty taneczne ER-nest	Gry logistyczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych			
10:30								
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Ćwiczenia TAICHI	Śpiewać każdy może Gry logistyczne	EUROPEJSKI DZIEŃ SENIORA			
11:30								
12:00			Gry logistyczne					
12:30								
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć			

Harmonogram zajęć			Październik 2023				
Godzina	Pon. 23.10.23	Wtorek 24.10.23	Środa 25.10.23	Czwartek 26.10.23	Piątek 27.10.23	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)	Tańce świata Warsztaty ER-nest	Gry logistyczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30					Rehapiłates dla osteoporozy		
11:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia TAICHI	Gry logistyczne, rozgrywki brodzowe	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Zajęcia kulinarne Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne				
12:30							
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram			Październik 2023					
Godzina	Pon. 30.10.2023	Wtorek 31.10.2023						
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie						
09:30								
10:00	relaksacja poizometryczna	Ćwiczenia TAICHI						
10:30								
11:00								
11:30								
12:00		Gry logistyczne, śpiewać każdy może						
12:30								
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć						

Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki
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