

Harmonogram zajęć Maj 2024

Harmonogram zajęć			Maj 2024				
Godzina			Środa 1.05.24	Czwartek 02.05.24	Piątek 03.05.24	Sobota	05.05.2024
09:00			Klub Nieczynny	Klub nieczynny	Klub nieczynny	Klub nieczynny	Wycieczka do Sierpi i Płocka Wyjazd 7:00 Powrót 19:00
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							Powr

Harmonogram zajęć			Maj 2024				
Godzina	Pon. 6.05.24	Wtorek 07.05.24	Środa 08.05.24	Czwartek 09.05.24	Piątek 10.05.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie. Warsztaty kulinarne - pieczenie chleba	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30		towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy				
10:00	Ćwiczenia TAICHI			Poizometryczna relaksacja	Gry logistyczne		
10:30		Tańce ER-nest	Ćwiczenia TAICHI				
11:00	Śpiewać każdy może			Gry logistyczne ćwiczenia na urzędzeniach	Śpiewać każdy może	Warsztaty kulinarne	Rehapilates dla osteoporozy
11:30		Wspólny seans filmowy	Relaks				Konsumcja
12:00							
12:30							
13:00							

			Maj 2024				
Godzina	Pon 13.05.24	Wtorek 14.05.24	Środa 15.05.24	Czwartek 16.05.24	Piątek 17.05.24	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	Ćwiczenia TAICHI			Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Gry logistyczne		
10:30		Tańce ER-nest					
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach	Być piękną, kurs makijażu (warsztaty)	Ćwiczenia TAICHI	Warsztaty kulinarne	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00			Rozgrywki brydżowe		Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00			Relaks	Konsumcja	Relaks		

Harmonogram zajęć			Maj 2024				
Godzina	Pon. 20.05.24	Wtorek 21.05.24	Środa 22.05.24	Czwartek 23.05.24	Piątek 24.05.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)			Poizometryczna relaksacja	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe		
10:30		Tańce ER-nest					
11:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia TAICHI		Zajęcia kulinarne	Rehapiłates dla osteoporozy	
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	Śpiewać każdy może	Zajęcia kulinarne	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00	Relaks	Relaks	Relaks	Konsumcja	Relaks		

Harmonogram zajęć			Maj 2024				
Godzina	Pon. 27.05.24	Wtorek 28.05.24	Środa 29.05.24	Czwartek 30.05.24	Piątek 31.05.24		
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Boże Cielo	Klub nieczynny		
09:30							
10:00							
10:30	Kinezyterapia						
11:00	Rozmowy o samotności	Tańce ER-nest	Ćwiczenia TAICHI				
11:30							
12:00	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	Klub nieczynny			
12:30							
13:00			Relaks				

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