

Harmonogram zajęć Klubu Senior + Lipiec 2024

Harmonogram zajęć			Lipiec 2024				
Godzina	Poniedziałek 1.07.24	Wtorek 2.07.24	Środa 3.07.24	Czwartek 4.07.24	Piątek 5.07.24	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		
09:30							
10:00	Ćwiczenia izometryczne	ER-nest tańce świata	Ćwiczenia TAICHI	Poizometryczna relaksacja	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Gry logistyczne, rozmowy o samotności	Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia na urządzeniach	Warsztaty kulinarne	Rehapilates, Nordic Walking, siłownia osiedlowa		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Lipiec 2024				
Godzina	Pon 8.07.24	Wtorek 9.07.24	Środa 10.07.24	Czwartek 11.07.24	Piątek 12.07.24	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	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Poizometryczna relaksacja	ER-nest tańce świata		Kinezyterapia	Gry logistyczne		
10:30						Ćwiczenia TAICHI	
11:00	Gry logistyczne		Warsztaty kulinarne	Rehapilates dla osteoporozy			
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Śpiewać każdy może	Rozgrywki brydżowe		Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Lipiec 2024				
Godzina	Pon 15.07.24	Wtorek 16.07.24	Środa 17.07.24	Czwartek 18.07.24	Piątek 19.07.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, przegląd prasy	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)	Ćwiczenia izometryczne, poizometryczna relaksacja		Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia TAICHI		Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach	Warsztaty kulinarne	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Lipiec 2024				
Godzina	Pon 22.07.24	Wtorek 23.07.24	Środa 24.07.24	Czwartek 25.07.24	Piątek 26.07.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Gry Logistyczne	ER-nest tance świata		Gry logistyczne	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Zajęcia TAICHI	Warsztaty kulinarne	Rehapilates		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach		Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Lipic 2024				
Godzina	Pon. 29.07.24	Wtorek 30.07.24	Środa 31.07.24			Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie,rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie				
09:30							
10:00	Gry logistyczne	ER-nest tańce świata	Zajęcia TAICHI				
10:30							
11:00							
11:30	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Ćwiczenia na urządzeniach, gry logistyczne				
12:00							
12:30							
13:00							

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