

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Marzec 2025 r

Harmonogram zajęć			Marzec 2025				
Godzina	Pon. 3.03.25	Wtorek 4.03.25	Środa 5.03.25	Czwartek 6.03.25	Piątek 7.03.25	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, przegląd prasy		
09:30							
10:00	ćwiczenia izometryczne	Ostatki, tańce Er-nest	Warsztaty TAICHI	poizometryczna relaksacja, śpiewać każdy może	rozgrywki brydżowe		
10:30							
11:00							
11:30	Warsztaty psychologiczne				rehapilates dla osteoporozy		
12:00							
12:30	gry logistyczne	zabawa w przebraniu	Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	Gry logistyczne		
13:00							

Gry logistyczne

Harmonogram zajęć			Marzec 2025 r				
Godzina	Pon. 10.03.2025	Wtorek 11.03.25	Środa 12.03.25	Czwartek 13.03.25	Piątek 14.03.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Warsztaty	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)	kosmetyczne	Zajęcia TAICHI	Poizometryczna relaksacja	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności			gry logistyczne	rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	i makijażu	gry logistyczne	Zajęcia kulinarne	gry logistyczne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Marzec 2025 r				
Godzina	Pon. 17.03.25	Wtorek 18.03.25	Środa 19.03.25	Czwartek 20.03.25	Piątek 21.03.25	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)	Śpiewać każdy może, poizometryczna relaksacja	TAICHI	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności				gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Obsługa komputera Gry logistyczne Ćwiczenia na urządzeniach	Wymiana doświadczeń kulinarnych	gry logistyczne		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Marzec 2024				
Godzina	Pon. 24.03.25	Wtorek 25.03.25	Środa 26.03.25	Czwartek 27.03.25	Piątek 28.03.25	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, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata Er-nest	Ćwiczenia TAICHI	ćwiczenia izometryczne	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności				Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	gry logistyczne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Marzec 2025 r				
Godzina	Pon 31.03.25					Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy						
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)						
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności						
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach						
12:30							
13:00							

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