

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Lipiec 2025

Harmonogram zajęć			Lipiec 2025				
Godzina	Poniedziałek	Wtorek 1.07.25	Środa 2.07.25	Czwartek 3.07.25	Piątek 4.07.25	Sobota	Niedziela
09:00		Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	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		Ernest tańce świata	Ćwiczenia na urządzeniach	Rehapilates	Ćwiczenia ciała i umysłu		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		Gry logistyczne	Obsługa komputera gry logistyczne	Ćwiczenia na urządzeniach	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne		
12:30							
13:00	Ćwiczenia izometryczne						

Ćwiczenia na urządzeniach							
Harmonogram zajęć			Lipiec 2025				
Godzina	Pon. 7.07.25	Wtorek 08.09.25	Środa 09.07.25	Czwartek 10.07.25	Piątek 11.07.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Wycieczka do Sandomierza wyjazd 7:30	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		Gry logistyczne	Rehapilates	Cwiczenia izometryczne		
10:30							
11:00	Gry logistyczne		Ćwiczenia TAICHI	gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne		
11:30							
12:00							
12:30			Śpiewać każdy może				
13:00							

Harmonogram zajęć			Lipiec	2025			
Godzina	Pon. 14.07.25	Wtorek 15.07.25	Środa 16.07.25	Czwartek 17.07.25	Piątek 18.07.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	poizometryczna relaksacja	kinezyterapia	Taichi	Rehapilates	Kinezyterapia		
10:30							
11:00	gry logistyczne ćwiczenia na urządzeniach	gry logistyczne	Obsługa komputera Gry logistyczne Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może Gry logistyczne	Gry logistyczne		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00					Gry logistyczne		

Harmonogram zajęć			Lipiec	2025			
Godzina	Pon.21.07.25	Wtorek 22.05.25	Środa 23.07.25	Czwartek 24.07.25	Piątek 25.07.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie		
09:30					Ćwiczenia na urządzeniach		
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Gry logistyczne	Zajęcia kulinarne Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Gry logistyczne	Gry logistyczne		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Lipiec	2025				
Godzina	Pon.28.07.25	Wtorek 29.07.25	Środa 30.07.25	Czwartek 31.07.25		Sobota	Niedziela	
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkania przy kawie obsługa komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie				
09:30								
10:00	gry	gry logistyczne	gry logistyczne	Rehapilates				
10:30								
11:00	logistyczne							
11:30								
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	ćwiczenia na urządzeniach	Relaks ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne				
12:30								
13:00								

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Taichi	Mariusz Sewczyk
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzęcki		
Zajęcia taneczne	Ernest Kolk		
Śpiewać każdy może	Bogusław Poprzęcki		
Rehapiates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz		
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz		