

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Wrzesien 2025

| Harmonogram zajęć |   |   | Wrzesień 2025                             |   |  |             |           |
|-------------------|---|---|---|---|--|-------------|-----------|
| Godzina           | Pon. 01.09. 2025                          | Wtorek 02.09.25                           | Środa 03.09.25                            | Czwartek 04.09.25                         | Piątek 05.09.25                              | 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    |             |           |
| 09:30             |   |   |   |   |  |             |           |
| 10:00             | Tańce świata ER-nest                      | Warsztaty "jak zadbać o pamięć"           | Śpiewać każdy może                        | Ćwiczenia izometryczne                    | Śpiewać każdy może                           |             |           |
| 10:30             |   |   | Kinezyterapia                             |   |  |             |           |
| 11:00             | Śpiewać każdy może                        | Gry Logistyczne                           |   | gry logistyczne                           | Śpiewać każdy może przygotowania do występów | Rehapilates |           |
| 11:30             |   |   |   |   |  |             |           |
| 12:00             |   |   |   |   |  |             |           |
| 12:30             |   |   |   |   |  |             |           |
| 13:00             |   |   |   |   |  |             |           |

| Harmonogram zajęć |   |   | Wrzesień 2025   |                   |   |                             |           |  |
|-------------------|---|---|---|-------------------|---|-----------------------------|-----------|--|
| Godzina           | Pon 08.09.2025  | Wtorek 09.09.25   | Środa 10.09.25  | Czwartek 11.09.25 | Piątek 12.09.25   | 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 | Warsztaty         | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy |                             |           |  |
| 09:30             |   |   |   |                   |   |                             |           |  |
| 10:00             | Psychoterapia<br>Tolerancja-dyskryminacja                 | Tańce świata ER-nest                                      | Ćwiczenia izometryczne                                    | Indywidualne      | Gry logistyczne   |                             |           |  |
| 10:30             |   |   |   |                   |   |                             |           |  |
| 11:00             |   |   | Gry logistyczne   | Gry logistyczne   | badania pamięci   | Rehapilates dla osteoporozy |           |  |
| 11:30             |   |   |   |                   |   |                             |           |  |
| 12:00             | Gry logistyczne   | Gry logistyczne   | Gry logistyczne   | badania pamięci   | Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking                 |                             |           |  |
| 12:30             |   |   |   |                   |   |                             |           |  |
| 13:00             |   |   |   |                   |   |                             |           |  |
|                   |   |   |   |                   |   |                             |           |  |

| Harmonogram zajęć |   |   | Wrzesień       | 2025              |                 |        |           |
|-------------------|---|---|----------------|-------------------|-----------------|--------|-----------|
| Godzina           | Pon 15.09.25  | Wtorek 16.09.25   | Środa 17.09.25 | Czwartek 18.09.25 | Piątek 19.09.25 | Sobota | Niedziela |
| 09:00             | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy | Wycieczka      | Wycieczka         | Wycieczka       |        |           |
| 09:30             |   | 09:30   |                |                   |                 |        |           |
| 10:00             | Kinezyterapia (leczenie ruchem)                           | Rozgrywki brydżowe, gry logistyczne                       | Ciechocinek    | Ciechocinek       | Ciechocinek     |        |           |
| 10:30             |   |   |                |                   |                 | 10:30  |           |
| 11:00             | Rozmowy o samotności                                      |   |                |                   |                 |        |           |
| 11:30             |   |   |                |                   |                 | 11:30  |           |
| 12:00             | Ćwiczenia na urządzeniach                                 | Tańce świata ER-nest                                      |                |                   |                 |        |           |
| 12:30             |   |   |                |                   |                 | 12:30  |           |
| 13:00             |   |   |                |                   | 0               |        |           |
|                   |   |   |                |                   |                 |        |           |

| Harmonogram zajęć |   |   | Wrzesień                                      |   | 2025  |   |           |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|-----------|
| Godzina           | Pon 22.09.25  | Wtorek 23.09.25   | Środa 24.09.25                                | Czwartek 25.09.25   | Piątek 26.09.25   | 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)                           | Ćwiczenia izometryczne                                    | Poizometryczna relaksacja                     | warsztaty - badanie pamięci                               | Gry logistyczne   |   |           |
| 10:30             |   |   |   |   | Rehapilates dla osteoporozy                               |   |           |
| 11:00             | Rozmowy o samotności                                      | Gry logistyczne   | gry logistyczne                               |   | Ćwiczenia na urządzeniach                                 | Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking |           |
| 11:30             |   |   |   |   |   |   |           |
| 12:00             | Ćwiczenia na urządzeniach                                 |   |   |   |   |   |           |
| 12:30             |   |   |   |   |   |   |           |
| 13:00             |   |   |   |   |   |   |           |

| Harmonogram zajęć |   |   | Wrzesień | 2025 |  |        |           |
|-------------------|---|---|----------|------|--|--------|-----------|
| Godzina           | Pon 29.09.25  | Wtorek 30.09.25                           |          |      |  | Sobota | Niedziela |
| 09:00             | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie |          |      |  |        |           |
| 09:30             |   |   |          |      |  |        |           |
| 10:00             | Kinezyterapia (leczenie ruchem)                           | poizometryczna relaksacja                 |          |      |  |        |           |
| 10:30             |   |   |          |      |  |        |           |
| 11:00             | Rozgrywki brydżowe  |   |          |      |  |        |           |
| 11:30             |   |   |          |      |  |        |           |
| 12:00             | Ćwiczenia na urządzeniach                                 | Gry logistyczne                           |          |      |  |        |           |
| 12:30             |   |   |          |      |  |        |           |
| 13:00             |   |   |          |      |  |        |           |
|                   |   |   |          |      |  |        |           |

| Zajęcia                         | Prowadzący         |
|---------------------------------|--------------------|
| Kinezyterapia (leczenie ruchem) | Bogusław Poprzęcki |
| rozgrywki brydżowe              | Bogusław Poprzęcki |
| Zajęcia taneczne                | Ernest Kolk        |
| Śpiewać każdy może              | Bogusław Poprzęcki |
| Rehapilates dla osteoporozy     | Agata Maksymowicz  |
| Gimnastyka ciała i umysłu.      | Agata Maksymowicz  |