

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Luty 2026

| Harmonogram zajęć | | | Luty | | 2026 | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|--------|-----------|
| Godzina | Pon. 02.02.26 | Wtorek 03.02.26 | Środa 04.02.26 | Czwartek 05.02.26 | Piątek 06.02.26 | 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 | Tańce świata Ernest | Taichi | Warsztaty | Gey logistyczne | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | Gry Logistyczne | Gry logistyczne rozgrywki brydżowe | | kulinarne | Rehapilates | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | Rozgrywki brydżowe | Gry logistyczne rozgrywki brydżowe | Śpiewać każdy może | Ćwiczenia na urządzeniach | Gra w brydża | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |

| Harmonogram zajęć | | | Luty 2 0 2 6 | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|---|--------|-----------|
| Godzina | Pon.09.02.26 | Wtorek 10.02.26 | Środa 11.02.26 | Czwartek 12.02.26 | Piątek 13.02.26 | Sobota | Niedziela |
| 09:00 | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, 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) | Tańce świata Er - nest | Ćwiczenia TAICHI | Tłusty | Gry logistyczne | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | Rozmowy o samotności | Gry logistyczne rozgrywki brydżowe | | czwartek | Rehapilates dla osteoporozy | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek" | | Gry logistyczne | degustacja pączków | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| Harmonogram zajęć | | | Luty | 2026 | | | | |
|-------------------|---|---|--|--|---|--------|-----------|--|
| Godzina | Pon. 16.02.26 | Wtorek 17.02.26 | Środa 18.02.26 | Czwartek 19.02.26 | Piątek 20.02.26 | Sobota | Niedziela | |
| 09:00 | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy | Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie | 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 | Zajęcia kulinarne | Gry logistyczne | | | |
| 10:30 | | | | | | | | |
| 11:00 | Rozmowy o samotności | Ostatki bal przebierańców | | Gry logistyczne | Gimnastyka ciała i umysłu | | | |
| 11:30 | | | | | | | | |
| 12:00 | Ćwiczenia na urządzeniach | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | 0 | | | |
| | | | | | | | | |

| Harmonogram zajęć | | | Luty | 2026 | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|---|-----------------------------|-----------|--|
| Godzina | Pon.23.02.26 | Wtorek 24.02.26 | Środa 25.02.28 | Czwartek 26.02.26 | Piątek 27.02.26 | Sobota | Niedziela | |
| 09:00 | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, 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 | | | | | | | | |
| 10:30 | Er-nest tańce świata | Kinezyterapia | Ćwiczenia TAICHI | Gry logistyczne rozgrywki brydżowe, ćwiczenia na urządzeniach | gry logistyczne | | | |
| 11:00 | Zajęcia muzyczne | Gry logistyczne rozgrywki brydżowe | | | Gry logiczne. Obsługa komputera | Rehapilates dla osteoporozy | | |
| 11:30 | | | | | | | | |
| 12:00 | Ćwiczenia na urządzeniach | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | |

| Godzina | | | | | | Sobota Niedziela |
|---------|--|--|--|--|--|------------------|
| 09:00 | | | | | | |
| 09:30 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |

| Zajęcia | Prowadzący | Zajęcia | Prowadzący |
|---------------------------------|--------------------|------------------|-----------------|
| Kinezyterapia (leczenie ruchem) | Bogusław Poprzęcki | Ćwiczenia TAICHI | Mariusz Sewczyk |
| 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 | | |