

Harmonogram pracy Klubu Senior+ Maj 2026

Harmonogram zajęć			Maj 2026				
Godzina					Piątek 01.05.2026	Sobota	Niedziela
09:00					Klub nieczynny	Klub nieczynny	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						Powr	

Harmonogram zajęć			Maj 2026				
Godzina	Pon. 04.05.26	Wtorek 05.05.26	Środa 06.05.26	Czwartek 07.05.26	Piątek 08.05.26	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. Warsztaty kulinarne - pieczenie chleba	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	poizometryczna relaksacja - ćwiczenia	Tańce świata Warsztaty		Poizometryczna relaksacja	Gry logistyczne		
10:30			Ćwiczenia TAICHI				
11:00	Gry logistyczne	Gry logistyczne		Śpiewać każdy może	gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	Rehapilates dla osteoporozy	
11:30							
12:00	Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia na urządzeniach			gry logistyczne		
12:30							
13:00			Relaks	konsumcja lody	relaks		

			Maj 2026				
Godzina	Pon 11.05.2026	Wtorek 12.05.26	Środa 13.05.26	Czwartek 14.05.26	Piątek 15.05.26	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	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	Ćwiczenia TAICHI	Ćwiczenia izotoniczne	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00			Relaks	Wyjazd operetka 16:30	Relaks		

Harmonogram zajęć			Maj 2026		2026		
Godzina	Pon 18.05 2026	Wtorek 19.05.26	Środa 20.05.26	Czwartek 21.05.26	Piątek 22.05.25	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	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	Poizometryczna relaksacja	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe		
10:30							
11:00	Warsztaty psychologiczne	Gry logistyczne	Śpiewać każdy może	Zajęcia kulinarne	rehapiates dla osteoporozy		
11:30							
12:00					Gry logistyczne rozgrywki brydżowe		
12:30	gry logistyczne						
13:00	Relaks	Relaks	Relaks	Konsumcja	Relaks		

Harmonogram zajęć			Maj 2026		2026		
Godzina	Pon 25.05.26	Wtorek 26.06.26	Środa 27.05.26	Czwartek 28.05.26	Piątek 29.05.26		
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie towarzyskie rozmowy przy kawie		
09:30							
10:00	Kinezyterapia	Tańce świata	Ćwiczenia TAICHI	Ćwiczenia izometryczne	Gimnastyka ciała i umysłu		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności						
11:30							
12:00	Gry logistyczne	Gry logistyczne	Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe			
12:30							
13:00							

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Ćwiczenia TAICHI	Mariusz Szewczyk
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzęcki	Zajęcia inne, różne	Bogusław Poprzęcki
Zajęcia taneczne	Ernest Kolk		
Śpiewać każdy może	Bogusław Poprzęcki		
Rehapiates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz		
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz		