

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Lipiec 2026

Harmonogram zajęć			Lipiec 2026				
Godzina			Środa 1.07.26	Czwartek 2.07.26	Piątek 3.07.26	Sobota	Niedziela
09:00			Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, gry logistyczne		
09:30				Kinezyterapia			
10:00		poizometryczna relaksacja	Urodziny				
10:30							
11:00			Ćwiczenia izometryczne				
11:30		Obsługa komputera gry logistyczne		Stasi, Halinki, Lucynki			
12:00			gry logistyczne				
12:30							
13:00	Ćwiczenia izometryczne						

Harmonogram zajęć			Lipiec 2026					
Godzina	Pon. 6.07.2026	Wtorek 7.07.2026	Środa 8.06.2026	Czwartek 9.07.2026	Piątek 10.07.2026	Sobota	Niedziela	
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	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		Er-nest	Rehapilates		gru logistyczne			
10:30								
11:00	Warsztaty psychologiczne	Gry logistyczne	gry logistyczne	gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia ciała i umysłu			
11:30								
12:00	gry logistyczne							gry logistyczne
12:30								
13:00								

Harmonogram zajęć			Lipiec	2026			
Godzina	Pojn. 13.07.2026	Wtorel 14.07.2026	Środa 15.07.26	Czwartek 16.07.26	Piątek 17.07.26	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		
09:30							
10:00	ćwiczenia izometryczne	Er-nest tańce świata	kinezyterapia	poizometryczne relaksacja	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Gry logistyczne	gry logistyczne	Obsługa komputera Gry logistyczne Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może Gry logistyczne	rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00					gry logistyczne		
12:30							
13:00					rehapilates dla osteoporozy		

Harmonogram zajęć			Lipiec	2026				
Godzina	Pon 20.07.2026	Wtorek 21.07.2026	Środa 22.07.26	Czwartek 23.07.26	Piątek 24.07.26	Sobota	Niedziela	
09:00	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie			
09:30								
10:00	poizomtryczna relaksacja	ER-nest tańce świata	kinezyterapia	zajęcia ruchowe				
10:30								
11:00	Gry logistyczne	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne					
11:30								
12:00								
12:30					Rehapilates			

Harmonogram zajęć			Lipiec 2026				
Godzina	Pon. 27.07.26	Wtorek 28.07.26	Środa 29.07.26	Czwartek 30.07.26	Piątek 31.07.2026	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	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie		
09:30							
10:00	kinezyterapia	Er-nest tańce świata	poizometryczna relaksacja	ćwiczenia izometryczne			
10:30							
11:00				kulinarne czwartki	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30	Ćwiczenia na urządzeniach	gry logistyczne	Relaks ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne			
12:00							
12:30					gry logistyczne		
13:00							

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki		
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		