

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ czerwiec 2023

Harmonogram zajęć		Czerwiec 2023						
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek 1.06.23	Piątek 2.06.23	Sobota	Niedziela	
09:00				Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy			
09:30								
10:00				Cwiczenia izometryczne	Integracja			
10:30								
11:00				Zajęcia kulinarne	Gimnastyka ciała i umysłu, Nordic Walking			
11:30								
12:00				sałatki różne degustacja				
12:30								
13:00								

sałatki różne degustacja

Harmonogram zajęć		Czerwiec 2023						
Godzina	Poniedz. 5.06.23	Wtorek 6.06.23	Środa 7.06.23	Czwartek 8.06.23	Piątek 9.06.23	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					
09:30								
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata ER-nest	Ćwiczenia na urządzeniach					
10:30								
11:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia taichi	Boże Ciało	Wolne			
11:30								
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Śpiewać każdy może	Rozmowy towarzyskie					
12:30								
13:00								

Harmonogram zajęć		Czerwiec 2023						
Godzina	Pon 12.06.23	Wtorek 13.06.23	Środa 14.06.23	Czwartek 15.06.23	Piątek 16.06.23	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)	Tańce ER-nest	Śpiewać każdy może	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych			
10:30								
11:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia taichi		Rehapiates dla osteoporozy			
11:30								
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Rozmowy towarzyskie	Śpiewać każdy może Gry logistyczne	Gimnastyka ciała i umysłu			
12:30								
13:00					Gimnastyka ciała i umysłu			

Harmonogram zajęć		Czerwiec 2023						
Godzina	Pon 19.06.23	Wtorek 20.06.23	Środa 21.06.23	Czwartek 22.06.23	Piątek 23.06.23	Sobota	Niedziela	
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	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)	Kinezyterapia	Gry logistyczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych			
10:30								
11:00	Rozmowy o samotności	Gry logistyczne	Ćwiczenia taichi		Rehapiates dla osteoporozy			
11:30								
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Cwiczenia na urządzeniach, zajęcia muzyczne	Rozmowy towarzyskie	Spotkanie z psychologiem. Rozwiązywanie problemów starości	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking			
12:30								
13:00								

Harmonogram zajęć		Czerwiec 2023						
Godzina	Pon 26.06.23	Wtorek 27.06.23	Środa 28.06.23	Czwartek 29.06.23	Piątek 30.06.23	Sobota	Niedziela	
09:00	Wycieczka	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		Zajęcia tańce świata ER-nest	Ćwiczenia na urządzeniach	Cwiczenia izometryczne	Przegląd prasy			
10:30								
11:00	do		Ćwiczenia taichi	Relaks	Rehapiates			
11:30								
12:00	Wilanowa	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Rozmowy towarzyskie	Gry logisyczne Rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia ciała i umysłu			
12:30								
13:00								

Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki
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