

I TYDZIEŃ

03.10.2022 (poniedziałek)		04.10.2022 (wtorek)		05.10.2022 (środa)		06.10.2022 (czwartek)		07.10.2022 (piątek)	
zakres godzinowy zajęć o	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
9:30-10:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	9:30-10:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-12:00	ZEBRANIE Z SENIORAMI Wspólna kawa i ciasto	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE (J.TRUSEWICZ)	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	9:30-10:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE (A.TOMCZAK-GORZELNIAK)			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
11:30-13:00	SEKCJA LITERACKA (A.POCHANKE)	10:30-11:30	BILARD - SEKCJA DAMSKA	10:30-14:00	SEKCJA KULINARNA SEKCJA HISTORYCZNO-KRAJOBRAZOWA Podróże po Krecie oraz opowieści o Medjugorie	10:30-12:00	PORADNICTWO PRAWNE (R.GRYS)	11:30-14:00	BILARD
16:00-18:30	TRENING PAMIĘCI (J.KOWALSKA)	11:30-14:00	BILARD	16:30-18:00	JOGA DLA SENIORÓW (S.POZNANIAK)	12:00-14:00	PORADNICTWO FARMACEUTYCZNE (A.BRZOSTOWSKA) Odporność - ciąg dalszy	16:00-18:00	ZAJĘCIA EDUKACYJNE (G.DOLACIŃSKI)
		16:15 - 18:15	WARSZTATY PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNO-ZDROWOTNE (E.JÓŹWIAK)			14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA	16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (M.WODAWSKI)

II TYDZIEŃ									
10.10.2022 (poniedziałek)		11.10.2022 (wtorek)		12.10.2022(środa)		13.10.2022 (czwartek)		14.10.2022 (piątek)	
zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	Zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
9:30-10:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	9:30-10:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-14:00	GRZYBOBRANIE	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE (J.TRUSEWICZ)	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	10:30-12:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE (A.TOMCZAK-GORZELNIAK)			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
11:30-15:30	PORADNICTWO PRAWNE (R.GRYS)	10:30-11:30	BILARD - SEKCJA DAMSKA	12:30-14:30	BILARD	14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA	11:30-	
16:00-18:30	TRENING PAMIĘCI (J.KOWALSKA)	11:30-14:00	BILARD	16:30-18.00	JOGA DLA SENIORÓW (S.POZNANIAK)	16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (M.WODAWSKI)	14:00-16:00	ZAJĘCIA MANUALNE (A.BOJARSKA-OWOC)
		16:15 - 18:15	WARSZTATY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH (E.JÓŹWIAK)					16:00-18:00	ZAJĘCIA EDUKACYJNE (G.DOLACIŃSKI)
								14:00	BILARD

III TYDZIEŃ									
17.10.2022 (poniedziałek)		18.10.2022 (wtorek)		19.10.2022 (środa)		20.10.2022 (czwartek)		21.10.2022 (piątek)	
zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć		rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
9:30-10:30	NORDIC WALKING (M. GRZYBOWSKA)	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	9:30-10:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	10:00-12:00	SEKCJA FILMOWA (Lepiej późno niż później)	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE (J.TRUSEWICZ)	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	10:30-12:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE (A.TOMCZAK-GORZELNIAK)	14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA	10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
11:30-13:00	SEKCJA LITERACKA (A.POCHANKE)	10:30-11:30	BILARD-SEKCJA DAMSKA	12:30-14:00	WSPÓLNE UZUPEŁNIANIE KRONIKI	16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (M.WODAWSKI)	11:30-14:00	BILARD
				14:30-17:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM (A.STARZYCKA)				
13:00-15:00		11:30-14:00	BILARD	16:30-18:00	JOGA DLA SENIORÓW (S.POZNANIAK)			14:00-16:00	ZAJĘCIA MANUALNE (A.BOJARSKA-OWOC)
16:00-18:30	TRENING PAMIĘCI (J.KOWALSKA)	14:30-17:30						16:00-18:00	ZAJĘCIA EDUKACYJNE (G.DOLACIŃSKI)
		16:15-18:15	WARSZTATY PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNO-ZDROWOTNE (E.JÓŹWIAK)						

IV TYDZIEŃ									
24.10.2022 (poniedziałek)		25.10.2022 (wtorek)		26.10.2022 (środa)		27.10.2022 (czwartek)		28.10.2022 (piątek)	
zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć		rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
9:30-10:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	9:30-10:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-12:00	GRY KARCJANE	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE-FITNESSOWE (K.KORCZAK)
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE (J.TRUSEWICZ)	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	10:30-12:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE (A.TOMCZAK-GORZELNIAK)			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE - FITNESSOWE (K.KORCZAK)
11:30-13:00	SEKCJA KULINARNA	10:30-11:30	BILARD-SEKCJA DAMSKA	12:30- 14:00	SEKCJA HISTORYCZNA Legendy o Wschowie i okolicach			11:30-14:00	BILARD
16:00-18:30	TRENING PAMIĘCI (J.KOWALSKA)	11:30-14:00	BILARD	14:30-17:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM (A.STARZYCKA)			14:00-16:00	ZAJĘCIA MANUALNE (A.BOJARSKA-OWOC)
			ROCZEK KLUBU SENIORA	16:30-18:00	JOGA DLA SENIORÓW (S.POZNANIAK)			12:00-14:00	PORADNICTWO FARMACEUTYCZNE (A.BRZOSTOWSKA)
								14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA
						16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (M.WODAWSKI)		

V TYDZIEŃ									
31.10.2022 (poniedziałek)									
zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć		rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
9:30-10:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-10:30		8:30-9:30		9:30-14:30		9:30-10:30	
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE (J.TRUSEWICZ)	10:30-11:30		9:30-11:30				10:30-11:30	
11:30-13:00		11:30-14:00		11:30-13:00				11:30-14:00	
13:00-15:00	SEKCJA FILMOWA (Hotel Marigold)	14:30-17:30					14:00-16:00		14:00-16:00
16:00-19:00		16:15- 18:15 (DUŻA SALA)		16:30-18:00		16:00-19:00		16:00-18:00	