



I TYDZIEŃ

01.08.2022 (poniedziałek)		02.08.2022 (wtorek)		03.08.2022 (środa)		04.08.2022 (czwartek)		05.08.2022 (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
8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:00-12:00	ZEBRANIE Z SENIORAMI a następnie rozmowy przy kawie i ciastku	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)	9:30-14:30	PORADNICTWO PRAWNE (R.GRYS)			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
11:30-13:00	SEKCJA LITERACKA (A.POCHANKE)	11:30-14:00	BILARD					14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA
		16:15 - 19:15	WARSZTATY PROFILKTYCZNO - EDUKACYJNO - ZDROWOTNE (E.JÓZWIAK)			14:30-17:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM (A.STARZYCKA)		
16:00-19:00	TRENING PAMIĘCI (J.KOWALSKA)					16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (M.WODAWSKI)		
				16:30-18:00	JOGA (S.POZNANIAK)				

II TYDZIEŃ

08.08.2022 (poniedziałek)		09.08.2022 (wtorek)		10.08.2022(środa)		11.08.2022 (czwartek)		12.08.2022 (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
8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-14:00	SEKCJA HISTORYCZNA (OGLĄDAMY STARE ZDJĘCIA)	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
9:30-11:00	SEKCJA LITERACKA (A.POCHANKE)	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	9:30-11:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE (A.TOMCZAK-GORZELNIAK)			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
11:00-14:00	SEKCJA KULINARNA	11:30-14:00	BILARD	11:30-14:00	BILARD	14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA	11:30-14:00	BILARD
		16:15-18:15	WARSZTATY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH (E.JÓZWIAK)			16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (M.WODAWSKI)	14:00-16:00	ZAJĘCIA MANUALNE (A.BOJARSKA-OWOC)
16:00-19:00	TRENING PAMIĘCI (J.KOWALSKA)								
				16:30-18:00	JOGA (S.POZNANIAK)				

III TYDZIEŃ

15.08.2022 (poniedziałek)		16.08.2022 (wtorek)		17.08.2022 (środa)		18.08.2022 (czwartek)		19.08.2022 (piątek)	
zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć		rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
8:30-9:30	ŚWIĘTO	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:00-13:00	SEKCJA KULINARNA	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
9:30-11:30	ŚWIĘTO	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	9:30-11:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE (A.TOMCZAK-GORZELNIAK)			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
11:30-13:00	ŚWIĘTO	11:30-14:00	BILARD					11:30-14:00	BILARD
		14:30-17:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM (A.STARZYCKA)	11:30-14:30	PISANIE KRONIKI	14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA	12:00-15:00	SPOTKANIE PRZY KAWIE I CIASTKU – ŁAMIGŁÓWKI I SZARADY
16:00-17:00	ŚWIĘTO	16:15 - 19:15 (DUŻA SALA)	WARSZTATY PROFILKTYCZNO - EDUKACYJNO - ZDROWOTNE (E.JÓŻWIAK)	14:30-17:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM (A.STARZYCKA)	16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (M.WODAWSKI)		
17:00-19:00	ŚWIĘTO			16:30-18:00	JOGA (S.POZNANIAK)				

908

IV TYDZIEŃ									
22.08.2022 (poniedziałek)		23.08.2022 (wtorek)		24.08.2022 (środa)		25.08.2022 (czwartek)		26.08.2022 (piątek)	
zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć		rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-14:30	PORADNICTWO PRAWNE (R.GRYS)	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)	9:30-11:00	SEKCJA LITERACKA (A.POCHANKE)			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE (K.KORCZAK)
11:30-15:00	ROWERÓWKA DO GALERII PTAKÓW DO GÓRSKA	11:30-14:00	BILARD		SEKCJA HISTORYCZNA			11:30-14:00	BILARD
16:00-19:00	TRENING PAMIĘCI (J.KOWALSKA)	14:30-17:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM (A.STARZYCKA)	11:00-13:00		14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA	14:00-16:00	ZAJĘCIA MANUALNE (A.BÓJARSKA-OWOC)
		16:15-18:15 (DUŻA SALA)	WARSZTATY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH (E.JÓŹWIAK)	16:30-18:00	JOGA (S.POZNANIAK)	16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE (M.WODAWSKI)	16:00-18:00	ZAJĘCIA EDUKACYJNE (G.DOLACIŃSKI)

V tydzień

29.08.2022 (poniedziałek)		30.08.2022 (wtorek)		31.08.2022 (środa)	
zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	8:30-9:30	NORDIC WALKING (M.GRZYBOWSKA)
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE (J.TRUSEWICZ)	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA (K.KORCZAK)	9:30-11:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE (A.TOMCZAK-GORZELNIAK)
11:30-14:30	PORADNICTWO PRAWNE (R.GRYS)	11:30-14:00	BILARD	11:30-14:00	SEKCJA KULINARNA
16:15-18:15	ZAJĘCIA EDUKACYJNE (G.DOLACIŃSKI)				
		16:15-18:15 (DUŻA SALA)	WARSZTY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH (E.JÓŻWIAK)	16:30-18:00	JOGA (S.POZNANIAK)