

I TYDZIEŃ	
01.07.2022 (piątek)	
zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
11:30-14:00	BILARD
14:00-16:00	CZAS WOLNY DO DYSPOZYCJI SENIORÓW
16:00-18:00	ZAJĘCIA EDUKACYJNE

II TYDZIEŃ

04.07.2022 (poniedziałek)		05.07.2022 (wtorek)		06.07.2022 (środa)		07.07.2022 (czwartek)		08.07.2022 (piątek)	
zakres godzinowy zajęć o	rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć	:	rodzaj zajęć		rodzaj zajęć	zakres godzinowy zajęć	rodzaj zajęć
8:30-9:30	NORDIC WALKING	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	8:30-9:30	NORDIC WALKING	9:00-14:00	ROWERÓWKA NA OSTRÓW	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	9:30-11:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
11:30	ZEBRANIE Z SENIORAMI	11:30-14:00	BILARD	11:30-13:00	PRZYGOTOWANIE MATERIAŁÓW DO KRONIKI/ PISANIE KRONIKI			11:30-14:00	BILARD
		16:30 - 19:30	WARSZTATY PROFILKTYCZNO - EDUKACYJNO - ZDROWOTNE			14:00 - 16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA	13:00-16:00	WYJAZD DO PRZYBYSZEWA
16:00-17:00	TRENING PAMIĘCI					16:00 - 19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE		
17:00-19:00	PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE			16:30-18:00	JOGA			16:00-18:00	ZAJĘCIA EDUKACYJNE

III TYDZIEŃ

11.07.2022 (poniedziałek)		12.07.2022 (wtorek)		13.07.2022(środa)		14.07.2022 (czwartek)		15.07.2022 (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	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	8:30-9:30	NORDIC WALKING	9:30-14:00	SEKCJA HISTORYCZNA	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	9:30- 12:00	GRY PLANSZOWE			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
11:30-13:00	SEKCJA KULINARNA - PRZYGOTOWANIE PLACKÓW ZIEMNIACZANYCH Z SOSEM WĘGIERSKIM	11:30-14:00	BILARD			14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA	11:30-14:00	BILARD
		16:30 - 18:30	WARSZTY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH			16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE	14:00-16:00	ZAJĘCIA MANUALNE
16:00-17:00	TRENING PAMIĘCI							16:00-18:00	ZAJĘCIA EDUKACYJNE
17:00-19:00	PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE			16:30-18:00	JOGA				

IV TYDZIEŃ

18.07.2022 (poniedziałek)		19.07.2022 (wtorek)		20.07.2022 (środa)		21.07.2022 (czwartek)		22.07.2022 (piątek)	
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	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	8:30-9:30	NORDIC WALKING	9:00-13:00	WYJAZD DO MIASTKA I GÓRSKA Z PIECZENIEM KIEŁBASEK	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	9:30-11:30	PORADNICTWO DIETETYCZNE			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
11:30-13:00	ROZWIĄZYWANIE KRZYŻÓWEK	11:30-14:00	BILARD	11:30-14:30	KOLOROWANKI ANTYSTRESOWE			11:30-14:00	BILARD
		14:30-17:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM			14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA		
16:00-17:00	TRENING PAMIĘCI	16:30-19:30 (DUŻA SALA)	WARSZTATY PROFILKTYCZNO - EDUKACYJNO - ZDROWOTNE	14:30-16:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM	16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE	16:00-18:00	ZAJĘCIA EDUKACYJNE
17:00-19:00	PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE			16:30-18:00	JOGA				

V TYDZIEŃ									
25.07.2022 (poniedziałek)		26.07.2022 (wtorek)		27.07.2022 (środa)		28.07.2022 (czwartek)		29.07.2022 (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	9:30-10:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	8:30-9:30	NORDIC WALKING	9:30-13:00	WSPÓLNE UZUPEŁNIANIE KRONIKI	9:30-10:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
9:30-11:30	ZAJĘCIA SZACHOWE	10:30-11:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA	9:30-11:30	PORADNICTWO O DIETETYCZNE			10:30-11:30	ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESS
11:30-14:30	PORADNICTWO PRAWNE	11:30-14:00	BILARD	11:30-15:00	GRY KARCJANE			11:30-14:00	BILARD
16:00-17:00	TRENING PAMIĘCI	14:30-17:30	ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM					14:00-16:00	SEKCJA SZYDEŁKOWA
17:00-19:00	PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	16:30-18:30 (DUŻA SALA)	WARSZTY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH	16:30-18:00	JOGA			16:00-19:00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE