



TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ

KLUBU SENIOR+ W MIKSTACIE

W terminie 16.12 – 20.12.2019r.

HARMONOGRAM DNIA 16 grudnia 2019r. – Poniedziałek

Godziny	Rodzaj zajęć
8.00 – 18.00	Wyjazd klubowiczów na wody termalne do Uniejowa
15.30 – 17.30	Gry świetlicowe, ćwiczenia na urządzeniach stacjonarnych
16.00 – 17.00	AEROBIK, ćwiczenia w grupie przy muzyce

HARMONOGRAM DNIA 17 grudnia 2019r. – wtorek

15.00 do godz. 19.00	Rodzaj zajęć
15.00 – 20.00	Spotkanie opłatkowe w Klubie SENIOR+

HARMONOGRAM DNIA 18 grudnia 2019r. – środa

10.00 do godz. 19.00	Rodzaj zajęć
15.00 – 19.00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy. Ćwiczenia na urządzeniach stacjonarnych
16.00 – 17.00	Aerobik, ćwiczenia przy muzyce

HARMONOGRAM DNIA 19 grudnia 2019r. – czwartek

15.00 do godz. 19.00	Rodzaj zajęć
15.00 – 19.00	Ćwiczenia na urządzeniach stacjonarnych, czytanie prasy.
16.00 – 18.00	Ćwiczenia rehabilitacyjne i usprawniające
16.15 – 19.15	Wyjazd do kina, film pt. „Co mąż może robić w nocy”

HARMONOGRAM DNIA 20 grudnia 2019r. – piątek

9.00 do godz. 13.00	Rodzaj zajęć
9.00 – 13.00	Spotkanie towarzyskie, rozmowy w grupie, gry świetlicowe,
10.00 – 12.00	Ćwiczenia rehabilitacyjne i usprawniające

Sporządził E. Tetlak, dnia 12.12.2019r.