



TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ

KLUBU SENIOR+ W MIKSTACIE

W terminie 3.02 – 7.02.2020r.

HARMONOGRAM DNIA 3 luty 2020r. – Poniedziałek

Godziny	Rodzaj zajęć
10.00 – 12.00	Gry świetlicowe, ćwiczenia na urządzeniach stacjonarnych
15.30 – 17.30	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie,
16.00 – 17.00	AEROBIK, ćwiczenia w grupie przy muzyce

HARMONOGRAM DNIA 4 luty 2020r. – wtorek

15.00 do godz. 19.00	Rodzaj zajęć
15.00 – 19.00	ćwiczenia na urządzeniach stacjonarnych, gry świetlicowe
16.00 – 18.00	Ćwiczenia rehabilitacyjne i usprawniające

HARMONOGRAM DNIA 5 luty 2020r. – środa

15.00 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 6 luty 2020r. – 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, amerykańska komedia „Tootsie”.

HARMONOGRAM DNIA 7 luty 2020r. – piątek

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

Sporządził E. Tetlak, dnia 31.01.2020r.