



Plan działania Klubu Senior+ w Kocmyrzowie maj 2021 r.

Wtorek 4 maj 2021 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe - prace w ogrodzie

Środa 5 maj 2021 r.

14.30-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe- nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe - prace w ogrodzie

Czwartek 6 maj 2021 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe - prace w ogrodzie

Poniedziałek 10 maj 2021 r.

14.30-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe-nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe – prace w ogrodzie – warzywniak

Wtorek 11 maj 2021 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe – prace w ogrodzie – ogród kwiatowy

Środa 12 maj 2021 r.

14.30-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe- nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe – prace w ogrodzie – warzywniak

Czwartek 13 maj 2021 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe – prace w ogrodzie – zielnik

Poniedziałek 17 maj 2021 r.

14.30-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe – prace w ogrodzie – zielnik

Wtorek 18 maj 2021 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe – donice betonowe

Środa 19 maj 2021 r.

14.30-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe- nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe – prace w ogrodzie – zielnik

Czwartek 20 maj 2021 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe - donice betonowe

Poniedziałek 24 maj 2021 r.

14.30-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 19.30 Zajęcia zdalne - - donice cementowe

Wtorek 25 maj 2021 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe- zdobienie donic betonowych, malowanie

Środa 26 maj 2021 r.

14.30-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe- nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe- zdobienie donic betonowych, malowanie

Czwartek 27 maj 2021 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe- zdobienie donic betonowych, malowanie

Poniedziałek 31 maj 2021 r.

14.30-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 19.30 Podsumowanie miesiąca – ustalenie zajęć na m-c czerwiec 2021 r.

Kontakt do osoby prowadzącej Klub Senior + w Kocmyrzowie 668 804 894