



Plan działania Klubu Senior+ w Kocmyrzowie lipiec 2021 r.

Czwartek 1 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe - malowanie kwiatów

Poniedziałek 5 lipiec 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 – malowanie kwiatów i innych elementów na elementach drewnianych i metalowych

Wtorek 6 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe – malowanie kwiatów i innych elementów na elementach drewnianych i metalowych

Środa 7 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia klubowe – szycie maskotek , pluszaków

Czwartek 8 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia klubowe – szycie maskotek , pluszaków

Poniedziałek 12 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia klubowe – szycie maskotek , pluszaków

Wtorek 13 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia klubowe – szycie maskotek , pluszaków

Środa 14 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Warsztaty plenerowe - tkackie

Czwartek 15 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe - malowanie na szkle

Poniedziałek 19 lipiec 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 przy klubie – malowanie skrzyń drewnianych

Wtorek 20 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe przy klubie – malowanie skrzyń drewnianych

Środa 21 lipiec 2021 r.

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

plenerowe)

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe przy klubie – malowanie ławek

Czwartek 22 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe przy klubie – malowanie ławek

Poniedziałek 26 lipiec 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 przy klubie – malowanie garażu

Wtorek 27 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe przy klubie – malowanie garażu

Środa 28 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia plenerowe przy klubie – prace w ogrodzie

Czwartek 29 lipiec 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Podsumowanie miesiąca – ustalenie planu na następny miesiąc

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