



Plan działania Klubu Senior+ w Kocmyrzowie PAŹDZIERNIK 2021 r.

Poniedziałek 4 październik 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 – pogadanki, gry planszowe

Wtorek 5 październik 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia klubowe – pogadanki, gry planszowe

Środa 6 październik 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia klubowe – pogadanki, gry planszowe

Czwartek 7 październik 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia haft diamentowy – Irena Rudzińska

Poniedziałek 11 październik 2021 r.

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

plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 19.30 Zajęcia haft diamentowy – Irena Rudzińska

Wtorek 12 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia klubowe – pogadanki, gry planszowe

Środa 13 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia haft diamentowy – Irena Rudzińska

Czwartek 14 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia klubowe treningi umysłu

Poniedziałek 18 października 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 treningi umysłu

Wtorek 19 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Spotkanie z Seniorami z Klubu Seniora Grota ze Skały

Środa 20 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Warsztaty krawieckie – zasłony , firanki , lambrekiny

Czwartek 21 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Spotkanie seniorów – „ Pożegnanie lata , przywitanie jesieni”

Poniedziałek 25 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Zajęcia Warsztaty krawieckie – zasłony , firanki , lambrekiny

Wtorek 26 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Prace porządkowe przy altanie

Środa 27 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Prace porządkowe przy altanie

Czwartek 28 października 2021 r.

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

16.30 – 19.30 Podsumowanie miesiąca – zaplanowanie zajęć na m-c listopad

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