

## Czerwiec 2024 - harmonogram

Klub Senior+ serdecznie zaprasza w czerwcu na zajęcia:

3.06.2024 Poniedziałek  
10:00 Zajęcia plastyczne.

4.06.2024 Wtorek  
10:00 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne,  
11:10 kosmetyczka.

5.06.2024 Środa  
10:00 Gimnastyka z elementami jogi,  
10:45 gimnastyka zdrowy kręgosłup.

6.06.2024 Czwartek  
10:00 Robótki ręczne.

10.06.2024 Poniedziałek  
10:00 Zajęcia plastyczne.

11.06.2024 Wtorek  
9:10 Wyjazd do Parku wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobik,  
11:00 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 22 zł)

12.06.2024 Środa  
10:00 Gimnastyka z elementami jogi,  
10:45 gimnastyka zdrowy kręgosłup.  
11:30 Łucja Niedoba, Temat : "Zdrowie Seniora".

13.06.2024 Czwartek  
10:00 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne,  
11:10 Warsztaty z dietetyczką.

17.06.2024 Poniedziałek  
10:00 Kawa z psycholożką Olą, temat:"Koncentracja uwagi w relacjach międzyludzkich"

18.06.2024 Wtorek  
9:10 Wyjazd do Parku wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobik,  
11:00 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 22 zł)

17:00 Spotkanie z Sabiną Grzywok, specjalistką ds. Seniorów w naszym powiecie. Spotkanie przeniesione na 10.07.24.

19.06.2024 Środa  
10:00 Gimnastyka z elementami jogi,  
10:45 gimnastyka zdrowy kręgosłup.

20.06.2024 Czwartek  
09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne,  
10:30 robótki ręczne.

Przerwa wakacyjna - zapraszam do klubu od 08. lipca :)