

Wrzesień 2025 - harmonogram spotkań.

Klub Senior+ serdecznie zaprasza we wrześniu na zajęcia:

1.09.2025 Poniedziałek

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

2.09.2025 Wtorek

9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu Śląskim.

3.09.2025 Środa

10: 00 Plastyka.

4.09.2025 Czwartek

10:00 Rękodzieło.

8.09.2025 Poniedziałek

10:00 Plastyka.

9.09.2025 Wtorek

9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu Śląskim.

11:00 Trening przed V Mikołowską Senioriadą – czyli olimpiadą sportową seniorów na wesoło.

10.09.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11.09.2025

Czwartek 9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu Śląskim.

11:00 Trening przed V Mikołowską Senioriadą – czyli olimpiadą sportową seniorów na wesoło.

15.09.2025 Poniedziałek

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Kosmetyczka Kasia.

16.09.2025 Wtorek

9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu Śląskim.

11:00 Trening przed V Mikołowską Senioriadą – czyli olimpiadą sportową seniorów na wesoło.

18.09.2025 Czwartek

10:00 V Mikołowska Senioriada – czyli olimpiada sportowa seniorów na wesoło, hala MOSiR Mikołów.

19.09.2025 Piątek

19:00 Spektakl komediowy pt.: "Gabinet – czyli terapia śmiechem" (bilet 40 zł)

22.09.2025 Poniedziałek

10:00 Spotkanie z dr Krystyną Dybą,

temat: "Rudy na Europejskim szlaku Cystersów"

23.09.2025 Wtorek

9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne- przygotowania do udziału w V Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu Śląskim.

10:00 Rękodzieło.

24.09.2025 Środa

09:00 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu Śląskim.

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

25.09.2025 Czwartek

10:00 Debata społeczna, część druga: "Bezpieczeństwo mieszkańców Orzesza", spotkanie z funkcjonariuszami policji oraz władzami miasta Orzesze.

26.09.2025 Piątek

9:00 V Festiwal Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu Śląskim.

29.09.2025 Poniedziałek

10:00 Florystka.

30.09.2025 Wtorek

Wycieczka do Rud Raciborskich, wyjazd spod Klubu ok 08:30 - zwiedzanie m.in Opactwa Pocysterskiego, przejazd kolejką wąskotorową, obiad.