

Harmonogram - kwiecień 2026

KLUB SENIOR+ serdecznie zaprasza w kwietniu na zajęcia:

01.04. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Gry karciane/planszowe/łamiągłówki

02.04. Czwartek

10:00 Rękodzieło

07.04. Wtorek

09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:40 Warsztaty "zdrowy mózg" – Karolina Król-Lach, DOZ Fundacja (zapisy w klubie)

08.04. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Gry karciane/planszowe/łamiągłówki

09.04. Czwartek

10:00 Rękodzieło

13.04. Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne.

14.04. Wtorek

09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:40 Warsztaty florystyczne – sztuka układania kwiatów ciętych (koszt ok 20 zł – zapisy w klubie)

15.04. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Spotkanie z funkcjonariuszem policji, temat: "Bezpieczeństwo w ruchu drogowym"

17.04. Piątek

Wyjazd ok. 09:00 Wycieczka do Świata Marzeń w Inwałdzie – Baśniowa Warownia i Park Miniatur z przewodnikiem.

(koszt 70 zł/os. w cenie przejazd autokarem, ubezpieczenie NNW, zwiedzanie z przewodnikiem oraz obiad – filet z kurczaka, ziemniaki, surówka, napój) powrót ok 14:00, w Orzeszu będziemy ok 15:30 :) Zapisy w Klubie.

20.04. Poniedziałek

9:30 Spotkanie przy kawie z psycholożką Olą, temat: "Nastawienie psychiczne"

21.04. Wtorek

09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:45 Zajęcia plastyczne

22.04. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

23.04. Czwartek

10:00 Spacer na Ramzę - kawa/herbata oraz racuchy na maślanec.

24.04. Piątek

19:00 Kabaret OT.TO w Miejskim Ośrodku Kultury w Orzeszu-Jaśkowicach (koszt dla uczestników Klubu 40 zł/os.)

27.04. Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne.

28.04. Wtorek

9:30 Za Krokiem Krok – zajęcia taneczne

29.04. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Kosmetyczka

30.04. Czwartek

10:00 Zajęcia wokalne.
