

Harmonogram - maj 2026

KLUB AKTYWNY SENIOR serdecznie zapraszamy w maju na zajęcia:

04. maja, Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

10:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Aktywności Senioralnej w w Zagrodzie Śląskiej, Dom Kultury w Gostyni.

05. maja, Wtorek

09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Aktywności Senioralnej w Zagrodzie Śląskiej, Dom Kultury w Gostyni.

11:00 Spotkanie z funkcjonariuszem policji na temat niebezpiecznych zachowań

06. maja, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

07. maja, Czwartek

9:30 Zajęcia Wokalne- przygotowania do udziału w V Festiwalu Aktywności Senioralnej w w Zagrodzie Śląskiej, Dom Kultury w Gostyni.

11:00 Rękodzieło

09-16.05.2026

Wyjazd do Łeby dla 74 osób:)

13. maja, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

18. maja, Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

10:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Aktywności Senioralnej w w Zagrodzie Śląskiej, Dom Kultury w Gostyni.

19. maja, Wtorek

9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Aktywności Senioralnej w w Zagrodzie Śląskiej, Dom Kultury w Gostyni.

10:00 Rękodzieło

20. maja, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Kosmetyczka – pielęgnacja dłoni i twarzy

10:08 Wyjazd pociągiem z Orzesza-Jaśkowic do Katowic, Koncert w Filharmonii Śląskiej "Muzyka Bałkańska" g. 12:30 (koszt 20 zł, plus bilet kolejowy)

21. maja, Czwartek

10:00 Zajęcia wokalne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Aktywności Senioralnej w w Zagrodzie Śląskiej, Dom Kultury w Gostyni.

12:00 Warsztaty florystyczne – układanie kwiatów ciętych w boxie (zapisy - koszt za materiały ok 25/30 zł)

24. maja, Niedziela

18:00 Grzegorz Poloczek – Koncert Jubileuszowy, Sala Widowiskowa MOK Orzesze (koszt 50 zł)

25. maja, Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

26. maja, Wtorek

9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w V Festiwalu Aktywności Senioralnej w Zagrodzie Śląskiej, Dom Kultury w Gostyni.

9:30 Kawa z psycholożką Ola, temat: "O odrzuceniach"

27. maja, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

10:45 Kawa, herbata oraz gry karciane/planszowe/łamigłówki

28. maja, Czwartek

9:30 Zajęcia wokalne - przygotowania do udziału w V Festiwalu Aktywności Senioralnej w w Zagrodzie Śląskiej, Dom Kultury w Gostyni.

11:30 Dietetyk - Dieta MIND (dieta przeciwotępienna)
