

Harmonogram - lipiec 2026

KLUB AKTYWNY SENIOR serdecznie zapraszamy w lipcu na zajęcia:

13.07, Poniedziałek

9:30 Zajęcia taneczne "Za Krokiem Krok"

10:00 Rękodzieło

14.07, Wtorek

09:30 Kawa z psycholożką Olą, temat: "Skąd się bierze agresja?"

15.07, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

16. 07, Czwartek

9:10 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

10:45 -12:00 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, w tym 45 min aqua aerobiku, transport, ubezpieczenie)

20. 07, Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

21.07, Wtorek

9:10 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

10:45 -12:00 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, w tym 45 min aqua aerobiku, transport, ubezpieczenie)

22.07, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi z Anią

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup z Anią

11:40 Kosmetyczka – automasaż twarzy

23.07, Czwartek

10:00 Rękodzieło

27.07, Poniedziałek

10:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne - odwołane

10:00 Zajęcia plastyczne

28.07, Wtorek

9:10 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

10:45 -12:00 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, w tym 45 min aqua aerobiku, transport, ubezpieczenie)

29. 07, Środa

9:00 Wycieczka – spacer po Nikiszowcu z Przewodniczką Joasią, koszt uzależniony od ilości zapisanych osób (przy 30 os. 20 zł za przewodnika, plus obiad)

30.07, Czwartek

9:10 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

10:45 -12:00 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, w tym 45 min aqua aerobiku, transport, ubezpieczenie)