|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **I TYDZIEŃ** | | | | | | | | | |
|  |
|  |  | |  | |  | | **01.09.2022 ( czwartek)** | | **02.09.2022 ( piątek)** | |
|  | zakres godzinowy zajęć o | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres  godzinowy  zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć |
|  | **8:30-9:30** |  | **9:30-10:30** |  | **8:30-9:30** |  | **9:30-12:00** |  | **9:30-10:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |
|  | **9:30-11:30** |  | **10:30-11:30** |  | **9:30-14:30** |  | **10:30-11:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |
|  | **11:30-13:00** |  | **11:30-14:00** |  |  |  | **11:30-14:00** | **BILARD** |
|  | **16:15 - 19:15** |  | **14:00-16:00** | **SEKCJA SZYDEŁKOWA** | **16:00 -18:00** | **ZAJĘCIA EDUKACYJNE**  **(G.DOLACIŃSKI)** |
|  | **16:00-19:00** |  |  |  | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** |
|  |  |  |  |  | **16:30-18:00** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **II TYDZIEŃ** | | | | | | | | | |
|  |
|  | **05.09.2022 ( poniedziałek)** | | **06.09.2022 ( wtorek)** | | **07.09.2022( środa)** | | **08.09.2022 ( czwartek)** | | **09.09.2022 ( piątek)** | |
|  | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | Zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć |
|  | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:30-10:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:30-14:00** | **ZEBRANIE Z SENIORAMI**  **Spotkanie przy kawie i ciastku** | **9:30-10:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |
|  | **9:30-11:00** | **ZAJĘCIA SZACHOWE**  **(J.TRUSEWICZ)** | **10:30-11:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **9:30-11:30** | **SEKCJA KULINARNA** | **10:30-11:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |
|  | **11:00-13:00** | **SEKCJA LITERACKA**  **(A.POCHANKE)** | **11:30-14:00** | **BILARD** | **11:30-14:00** | **BILARD** | **14:00-16:00** | **SEKCJA SZYDEŁKOWA** | **11:30-14:00** | **BILARD** |
|  | **16:15 - 18:15** | **WARSZTATY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**  **(E.JÓŹWIAK)**  **ZAJĘCIA ODWOŁANE** |  |  | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** | **14:00-16:00** | **ZAJĘCIA MANUALNE**  **(A.BOJARSKA-OWOC)**  **ZAJĘCIA ODWOŁANE** |
|  | **16:00-19:00** |  |  |  |  |  |  |  | **8:30 – 11:30** | **ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM**  **(A.STARZYCKA)** |
|  |  |  |  |  | **16:30-18:00** |  |  |  | **16:00 – 18:00** | **ZAJĘCIA EDUKACYJNE**  **(G. DOLACIŃSKI)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **III TYDZIEŃ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |
|  | **12.09.2022 ( poniedziałek)** | | **13.09.2022 ( wtorek)** | | **14.09.2022 ( środa)** | | **15.09.2022 ( czwartek)** | | **16.09.2022 ( piątek)** | |  |
|  | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć |  | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć |  |
|  | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M. GRZYBOWSKA)** | **9:30-10:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **8:30- 11:30** | **ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM**  **(A.STARZYCKA)** | **9:30-10:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |  |
|  | **9:30-11:30** | **ZAJĘCIA SZACHOWE**  **(J.TRUSEWICZ)** | **10:30-11:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **9:30-11:30** | **PORADNICTWO DIETETYCZNE**  **(A.TOMCZAK-GORZELNIAK)** | **11:30-13:00** | **SEKCJA HISTORYCZNA** | **10:30-11:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |  |
|  | **11:30-16:00** | **ROWERÓWKA DO GALERII PTAKÓW** | **11:30-14:00** | **BILARD** | **11:30-13:00** | **WSPÓLNE UZUPEŁNIANIE KRONIKI** |  |  | **11:30-14:00** | **BILARD** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **14:00-16:00** | **ZAJĘCIA MANULANE**  **(A.BOJARSKA-OWOC)**  **ZAJĘCIA ODWOŁANE** |  |
|  |  |  | **14:30-17:30** |  | **14:00-16:00** | **SEKCJA SZYDEŁKOWA** | **16:00-18:00** | **ZAJĘCIA EDUKACYJNE**  **(G.DOLACIŃSKI)** |  |
|  | **16:00-17:00** |  | **16:15 - 19:15 (DUŻA SALA)** | **WARSZTATY PROFILKTYCZNO - EDUKACYJNO – ZDROWOTNE**  **(E.JÓŹWIAK)**  **ZAJĘCIA ODWOŁANE** | **14:30-17:30** |  | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** | **8:30-9:30** | **ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM**  **(A.STARZYCKA)** |  |
|  | **17:00-19:00** |  |  |  | **16:30-18:00** | **JOGA DLA SENIORÓW**  **(S.POZNANIAK)** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 908 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **IV TYDZIEŃ** | | | | | | | |  | |  |
|  |  |
|  | **19.09.2022 ( poniedziałek)** | | **20.09.2022 ( wtorek)** | | **21.09.2022 ( środa)** | | **22.09.2022 ( czwartek)** | | **23.09.2022 ( piątek)** | |  |
|  | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć |  | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć |  |
|  | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:30-10:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:30-14:30** | **PORADNICTWO PRAWNE**  **(R.GRYS)** | **9:30-10:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE- FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |  |
|  | **9:30-11:30** | **ZAJĘCIA SZACHOWE**  **(J.TRUSEWICZ)** | **10:30-11:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **10:00-13:00** | **WEBINARIUM ONLINE** | **10:30-11:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE -FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |  |
|  | **11:30-13:00** | **SEKCJA LITERACKA**  **(A.POCHANKE)** | **11:30-14:00** | **BILARD** | **13:00-14:30** | **PORADNICTWO DIETETYCZNE**  **(A.TOMCZAK -GORZELNIAK)** | **11:30-14:00** | **BILARD** |  |
|  | **16:00-19:00** | **SEKCJA FILMOWA**  **„KOGEL MOGEL 4”** |  |  | **14:00-16:00** | **SEKCJA SZYDEŁKOWA** | **14:00-16:00** | **ZAJĘCIA MANUALNE**  **(A.BOJARSKA-OWOC)**  **ZAJĘCIA ODWOŁANE** |  |
|  |  |  | **16:15- 18:15 (DUŻA SALA)** | **WARSZTATY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**  **(E.JÓŹWIAK)** | **16:30-18:00** | **JOGA DLA SENIORÓW**  **(S.POZNANIAK)** | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** | **16:00-18:00** | **ZAJĘCIA EDUKACYJNE**  **(G.DOLACIŃSKI)**  **ZAJĘCIA PRZEŁOŻONE**  **NA PONIEDZIAŁEK** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 908 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **V TYDZIEŃ** | | | | | | | |  | |  |
|  |  |
|  | **26.09.2022 ( poniedziałek)** | | **27.09.2022 ( wtorek)** | | **28.09.2022 ( środa)** | | **29.09.2022 ( czwartek)** | | **30.09.2022 ( piątek)** | |  |
|  | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć |  | rodzaj zajęć | zakres godzinowy zajęć | rodzaj zajęć |  |
|  | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:30-10:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:30-14:30** | **PORADNICTWO PRAWNE**  **(R.GRYS)** | **9:30-10:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE-FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |  |
|  | **9:30-11:30** | **ZAJĘCIA SZACHOWE**  **(J.TRUSEWICZ)** | **10:30-11:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **9:30-11:30** | **PORADNICTWO DIETETYCZNE**  **(A.TOMCZAK-GORZELNIAK)** | **10:30-11:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE-FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |  |
|  | **11:30-13:00** | **SEKCJA LITERACKA**  **(A.POCHANKE)** | **11:30-14:00** | **BILARD** | **11:30-13:00** | **SEKCJA HISTORYCZNA** | **11:30-14:00** | **BILARD** |  |
|  | **13:00-15:00** | **PORADNICTWO FARMACEUTYCZNE**  **(A.BRZOSTOWSKA)** | **14:30-17:30** | **ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM**  **(A.STARZYCKA)**  **ZAJĘCIA ODWOŁANE** | **14:00-16:00** | **SEKCJA SZYDEŁKOWA** | **14:00-16:00** | **ZAJĘCIA MANULANE**  **(A.BOJARSKA-OWOC)** |  |
|  | **16:00-19:00** | **DZIEŃ PIECZONEGO ZIEMNIAKA**  **(WYJAZD DO WIJEWA DO WIGWAMU)** | **16:15- 18:15 (DUŻA SALA)** | **WARSZTATY PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNO-ZDROWOTNE**  **(E.JÓŹWIAK)** | **16:30-18:00** | **JOGA DLA SENIORÓW**  **(S.POZNANIAK)** | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** | **16:00-18:00** | **ZAJĘCIA EDUKACYJNE**  **(G.DOLACIŃSKI)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |