|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **I TYDZIEŃ** | | | | | | | | | |
|  |
|  | **01.08.2022 ( poniedziałek)** | | **02.08.2022 ( wtorek)** | | **03.08.2022 ( środa)** | | **04.08.2022 ( czwartek)** | | **05.08.2022 ( 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** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:30-10:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:00-12:00** | **ZEBRANIE Z SENIORAMI**  **a następnie rozmowy przy kawie i ciastku** | **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)** | **9:30-14:30** | **PORADNICTWO PRAWNE**  **(R.GRYS)** | **10:30-11:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |
|  | **11:30-13:00** | **SEKCJA LITERACKA**  **(A.POCHANKE)** | **11:30-14:00** | **BILARD** |  |  | **11:30-14:00** | **BILARD** |
|  | **16:15 - 19:15** | **WARSZTATY PROFILKTYCZNO - EDUKACYJNO – ZDROWOTNE**  **(E.JÓŹWIAK)** | **14:00-16:00** | **SEKCJA SZYDEŁKOWA** | **14:30-17:30** | **ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM**  **(A.STARZYCKA)** |
|  | **16:00-19:00** | **TRENING PAMIĘCI**  **(J.KOWALSKA)** |  |  | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** |
|  |  |  |  |  | **16:30-18:00** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **II TYDZIEŃ** | | | | | | | | | |
|  |
|  | **08.08.2022 ( poniedziałek)** | | **09.08.2022 ( wtorek)** | | **10.08.2022( środa)** | | **11.08.2022 ( czwartek)** | | **12.08.2022 ( 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** | **SEKCJA HISTORYCZNA**  **(OGLĄDAMY STARE ZDJĘCIA)** | **9:30-10:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |
|  | **9:30-11:00** | **SEKCJA LITERACKA**  **(A.POCHANKE)** | **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)** |
|  | **11:00-14:00** | **SEKCJA KULINARNA** | **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)** |  |  | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** | **14:00-16:00** | **ZAJĘCIA MANUALNE**  **(A.BOJARSKA-OWOC)** |
|  | **16:00-19:00** | **SEKCJA FILMOWA „ZA DUŻY NA BAJKI”** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **16:30-18:00** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **III TYDZIEŃ** | | | | | | | | | |  | |
|  |  | |
|  | **15.08.2022 ( poniedziałek)** | | **16.08.2022 ( wtorek)** | | **17.08.2022 ( środa)** | | **18.08.2022 ( czwartek)** | | **19.08.2022 ( 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** | **ŚWIĘTO** | **9:30-10:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **8:30-9:30** | **NORDIC WALKING**  **(M.GRZYBOWSKA)** | **9:00-13:00** | **SEKCJA KULINARNA** | **9:30-10:30** | **ZAJĘCIA RUCHOWE FITNESSOWE**  **(K.KORCZAK)** |  |
|  | **9:30-11:30** | **ŚWIĘTO** | **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** | **ŚWIĘTO** | **11:30-14:00** | **BILARD** | **11:30-14:30** | **PISANIE KRONIKI** |  |  | **11:30-14:00** | **BILARD** |  |
|  |  |  | **14:30-17:30** | **ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM**  **(A.STARZYCKA)** | **14:00-16:00** | **SEKCJA SZYDEŁKOWA** | **12:00-15:00** | **SPOTKANIE PRZY KAWIE I CIASTKU – ŁAMIGŁÓWKI I SZARADY** |  |
|  | **16:00-17:00** | **ŚWIĘTO** | **16:15 - 19:15 (DUŻA SALA)** | **WARSZTATY PROFILKTYCZNO - EDUKACYJNO – ZDROWOTNE**  **(E.JÓŹWIAK)** | **14:30-17:30** | **ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM**  **(A.STARZYCKA)** | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** |  |  |  |
|  | **17:00-19:00** | **ŚWIĘTO** |  |  | **16:30-18:00** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 908 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **IV TYDZIEŃ** | | | | | | | |  | |  |
|  |  |
|  | **22.08.2022 ( poniedziałek)** | | **23.08.2022 ( wtorek)** | | **24.08.2022 ( środa)** | | **25.08.2022 ( czwartek)** | | **26.08.2022 ( 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** |  |  |
|  | **9:30-11:30** | **ZAJĘCIA SZACHOWE**  **(J.TRUSEWICZ)** | **10:30-11:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **9:30-11:00** | **SEKCJA LITERACKA**  **(A.POCHANKE)** | **10:30-11:30** |  |  |
|  | **11:30-15:00** | **ROWERÓWKA DO GALERII**  **PTAKÓW DO GÓRSKA** | **11:30-14:00** | **BILARD** | **11:00-13:00** | **SEKCJA HISTORYCZNA** | **11:30-14:00** | **BILARD** |  |
|  | **16:00-19:00** |  | **14:30-17:30** | **ZAJĘCIA Z REHABILITANTEM**  **(A.STARZYCKA)** | **14:00-16:00** | **SEKCJA SZYDEŁKOWA** | **14:00-16:00** | **ZAJĘCIA MANUALNE**  **(A.BOJARSKA-OWOC)** |  |
|  |  |  | **16:15- 18:15 (DUŻA SALA)** | **WARSZTATY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**  **(E.JÓŹWIAK)** | **16:30-18:00** |  | **16:00-19:00** | **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**  **(M.WODAWSKI)** | **16:00-18:00** | **ZAJĘCIA EDUKACYJNE**  **(G.DOLACIŃSKI)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **V tydzień** | | | | | | | |
|  | **29.08.2022 ( poniedziałek)** | | | **30.08.2022 ( wtorek)** | | **31.08.2022 ( środa)** | |
|  | 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)** |  |
|  | **9:30-11:30** | | **ZAJĘCIA SZACHOWE**  **(J.TRUSEWICZ)** | **10:30-11:30** | **GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**  **(K.KORCZAK)** | **9:30-11:30** | **PORADNICTWO DIETETYCZNE**  **(A.TOMCZAK-GORZELNIAK)** |  |
|  | **11:30-14:30** | | **PORADNICTWO PRAWNE**  **(R.GRYS)** | **11:30-14:00** | **BILARD** | **11:30-14:00** | **SEKCJA KULINARNA** |  |
|  | **16:15-18:15** | | **ZAJĘCIA EDUKACYJNE**  **(G.DOLACIŃSKI)** |  |  |  |
|  |  | |  | **16:15- 18:15 (DUŻA SALA)** | **WARSZTY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**  **(E.JÓŹWIAK)** | **16:30-18:00** | **JOGA**  **(S.POZNANIAK)** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |