

Kwiecień 2024 - harmonogram

Klub SENIOR+ serdecznie zaprasza w kwietniu na zajęcia:

2.04.2024 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Kok" zajęcia taneczne

11:00 Trening umysłu

3.04.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 z cyklu spotkania z ciekawymi ludźmi:

spotkanie z podporucznikiem Wojska Polskiego Panem Krystianem Bacą.

4.04.2024 Czwartek

10:00 Robótki ręczne

12:00 Warsztaty wokalne z Panią Marią

5.04.2024 Piątek

19:00 Wieczór Kabaretowy na sali widowiskowej MOK,

wystąpią: Antoni Gorgoń Grucha i Michał Skubida (koszt 35 zł)

8.04.2024 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

9.04.2024 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Kok" zajęcia taneczne

10.04.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:00 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11.04.2024 Czwartek

16:30 WORLD CAFE z Fundacją GaSzo - zapraszamy na rozmowy o skutecznej aktywizacji Seniorów w Orzeszu, problemów ze służbą zdrowia i wsparcia dla Seniorów niesamodzielných. Miejsce - siedziba Klubu Senior+ Orzesze.

15.04.2024 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

16.04.2024 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Kok" zajęcia taneczne

11:00 Trening umysłu

17.04.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

18.04.2024 CZWARTEK

9:30 Wycieczka do Zamku w Pszczynie – zwiedzanie z przewodnikiem.
(koszt 30 zł)

22.04.2024 PONIEDZIAŁEK

10:00 Kawa z psycholożką Olą,

Temat: "Cogito ergo sum – jak organizować myśli?"

23.04.2024 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Kok" zajęcia taneczne

11:15 Kosmetyczka

24.04.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

25.04.2024 Czwartek

10:00 Robótki ręczne

12:00 Warsztaty wokalne z Panią Marią

26.04.2024 Piątek

19:00 Spektakl teatralny dla dorosłych "Bebok w kapucy, czyli cała prawda o teatrze".

(koszt 35 zł.)

29.04.2024 Poniedziałek

10:00 Warsztaty florystyczne (zapisy)

30.04.2024 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Kok" zajęcia taneczne

11:00 Trening umysłu
