

## Styczeń 2025 - harmonogram spotkań.

Klub Senior+ serdecznie zaprasza w styczniu na zajęcia:

07.01. Wtorek

10:00 Zajęcia plastyczne.

08.01. Środa

09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

10:40 Spotkanie z przedstawicielem Biura Podróży Lubatur, w sprawie wyjazdów: Kulig w Korbielowie w styczniu oraz w maju do Darłówka.

09.01. Czwartek

10:00 Warsztaty z dietetyczką.

13.01. Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne.

14.01. Wtorek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

10:40 Zajęcia wokalne.

15.01. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Gry karciane/planszowe.

16.01. Czwartek

10:00 Rękodzieło.

20.01. Poniedziałek

10:00 Warsztaty florystyczne (koszt ok 25 zł, zapisy).

21.01. Wtorek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

10:40 Zajęcia wokalne.

22.01. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Kosmetyczka - pielęgnacja dłoni.

23.01. Czwartek

10:30 Rękodzieło.

27.01. Poniedziałek

10:00 Spotkanie przy kawie z psycholożką Olą, temat: "Hipokryzja".

28.01. Wtorek

18:00 Wyjazd do Filharmonii Śląskiej w Katowicach, Scena Muzyki Polskiej/Kubas-Kruk/Bernacka/Kruk (koszt 30 zł, zapisy w Klubie).

29.01. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Gry karciane/planszowe.

30.01. Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

11:00 Spotkanie z przedstawicielami ZUS, na temat renty wdowiej. Porady, pomoc w wypełnieniu wniosków.

