

Czerwiec 2025 - harmonogram spotkań

Klub Senior+ serdecznie zaprasza w czerwcu na zajęcia:

02.06.2025 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

03.06.2025 Wtorek

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

10:45 -12:15 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 23 zł)

04.06.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:45 Rękodzieło z Ewelina

05.06.2025 Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok", zajęcia taneczne z Anią

11:15 Dr Krystyna Dyba, temat: "Szmaragdowe Dziedzictwo Śląska"

09.06.2025 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

10.06.2025 Wtorek

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

10:45 -12:15 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 23 zł)

10:00 Zaproszenie od Klubu Seniora – SPA Senior Mikołów – Domek Harcerski –
świętowanie 10. rocznicy działalności Fundacji Zakątek Pokoleń.

11.06.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

12.06.2025 Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok", zajęcia taneczne z Anią

11:00 Warsztaty z diabetologiem organizowane przez Śląski Związek Diabetyków – szkolenia z profilaktyki cukrzycy.

16.06.2025 Poniedziałek

10:00 Spotkanie przy kawie z psycholożką Olą, Temat: "Wolność myślenia."

17.06.2025 Wtorek

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

10:45 -12:15 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 23 zł)

18.06.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

Przerwa wakacyjna, zapraszamy na zajęcia 07.07.2025 r.