

Sierpień 2025 - harmonogram spotkań

Klub Seniora+ serdecznie zapraszamy w sierpniu na zajęcia:

04.08.25 Poniedziałek

11:30 Kosmetyczka.

05.08.25 Wtorek

9:05 Wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

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

06.08.25 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:30 Łamigłówki do rozwiązania.

07.08.25 Czwartek

9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne.

11:00 Zajęcia plastyczne.

11.08.25 Poniedziałek

10:00 Rękodzieło.

12.08.25 Wtorek

10:00 Wyjazd do Parku Wodnego Aquadrom w Rudzie Śląskiej,

11:00 -13:00 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 23 zł).

13.08.25 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

14.08.2025 Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

11:00 Rękodzieło

18.08.25 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne.

19.08.25 Wtorek

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

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

20.08.25 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Zajęcia taneczne "Za krokiem krok"

21.08.25 Czwartek

10:00 Spacer ul. Traugutta.

25.08.25 Poniedziałek

9:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne

10:30 Kawa z psycholożką Ołą, temat: "Czy brak wiedzy może spowodować krzywdę?"

16:00 Wyjazd do Goczałkowic-Zdroju - spacer po parku, potańcówka na świeżym powietrzu (zapisy w Klubie).

26.08.25 Wtorek

9:05 Wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

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

27.08.25 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

28.08.25 Czwartek

9:05 Wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

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

29.08.2025 G.10:00 Wyjazd do Parku Pałacowego w Mosznej razem z Klubem Seniora z Żor (zapisy w Klubie).
