

Harmonogram zajęć dla Klubu Senior+ w Zakopanem w terminie 04 maja – 29 maja 2026 r.

Poniedziałek, 04 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 14.30	Zajęcia klubowe - wspólne rozmowy, kawa, herbata.
14.30 – 17.00	Wyjście do Groty Solnej. Gimnastyka relaksacyjna

Wtorek, 05 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Zajęcia klubowe - wspólne rozmowy, kawa, herbata.
15.00 – 17.00	Zajęcia gimnastyczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja

Środa, 06 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Zasady zdrowego żywienia – choroby XXI wieku. Wykład.
15.00 – 17.00	Malarstwo z muzykoterapią.

Czwartek, 07 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Wspólne rozmowy, kawa, herbata
15.00 – 17.00	Zajęcia taneczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja

Piątek, 08 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Gimnastyka relaksacyjna, wspólne rozmowy, kawa, herbata.
15.00 – 17.00	WARSZTATY - Papieroplastyka.

Poniedziałek, 11 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Klaster Innowacji Społecznych „Lokalna mapa ekologicznych potrzeb” – III spotkanie
15.00 – 17.00	Gry stolikowe - trening pamięci, gimnastyka relaksacyjna.

Wtorek, 12 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, kawa, herbata.
15.00 – 17.00	Zajęcia gimnastyczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja

Środa, 13 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 14.00	KURS STRZELECKI – Towarzystwo Gimnastyczne „SOKÓŁ” – I grupa
14.00 - 15.00	KURS STRZELECKI – Towarzystwo Gimnastyczne „SOKÓŁ” – II grupa
15.00 – 17.00	Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, kawa, herbata.

Czwartek, 14 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Wspólne rozmowy, kawa, herbata.
15.00 -17.00	Zajęcia taneczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja

Piątek, 15 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Gimnastyka relaksacyjna, muzykoterapia
15.00 – 17.00	WARSZTATY - Papieroplastyka.

Poniedziałek, 18 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 14.30	Gry stolikowe - trening pamięci.
14.30 - 17.00	Wyjście do Groty Solnej Gimnastyka relaksacyjna

Wtorek, 19 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Zajęcia klubowe - wspólne rozmowy, kawa, herbata.
15.00 - 17.00	Zajęcia gimnastyczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja

Środa, 20 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Gry stolikowe - trening pamięci, gimnastyka relaksacyjna
15.00 - 17.00	Malarstwo z muzykoterapią.

Czwartek, 21 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Zajęcia klubowe - wspólne rozmowy, kawa, herbata.
15.00 - 17.00	Zajęcia taneczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja

Piątek, 22 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Gimnastyka relaksacyjna, muzykoterapia,
15.00 - 17.00	WARSZTATY – HAFT DIAMENTOWY.

Poniedziałek, 25 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Klaster Innowacji Społecznych „Lokalna mapa ekologicznych potrzeb” - IV spotkanie
15.00 – 17.00	Gry stolikowe - trening pamięci, gimnastyka relaksacyjna.

Wtorek, 26 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, kawa, herbata
15.00 – 17.00	Zajęcia gimnastyczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja

Środa, 27 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Zajęcia klubowe - gry stolikowe, trening pamięci
15.00 – 17.00	Malarstwo z muzykoterapią.

Czwartek, 28 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Wspólne rozmowy, kawa, herbata, gry wspierające pamięć.
15.00 – 17.00	Zajęcia taneczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja

Piątek, 29 maja 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 - 15.00	Gimnastyka relaksacyjna, muzykoterapia,
15.00 – 17.00	WARSZTATY – HAFT DIAMENTOWY.

Upzejmie informujemy, że obowiązują zapisy na poszczególne zajęcia.
Listy dostępne będą na miejscu, w Klubie Senior+, z odpowiednim wyprzedzeniem.

**Plan może ulec zmianie w poszczególnych dniach.
Wszelkich informacji na temat zmiany pracy Klubu Senior+ w Zakopanem
udzieli pracownik Klubu.**