

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ NA CZERWIEC 2026 r.

## Poniedziałek, 01 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Zajęcia klubowe (np. gry planszowe, gimnastyka relaksacyjna)
15.00 – 17.00	Zajęcia integracyjne (wspólne spędzanie czasu), muzykoterapia

## Wtorek, 02 czerwca 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 relaksacyjne

## Środa, 03 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Zajęcia klubowe (np. trening pamięci, gimnastyka relaksacyjna)
15.00 – 17.00	Zajęcia taneczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne

## Czwartek, 04 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	<b>DZIEŃ WOLNY – święto ustawowe</b>
15.00 – 17.00	

## Piątek, 05 czerwca 2026 r. – **UWAGA! KLUB czynny do 15.00**

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Zajęcia klubowe (wspólne rozmowy, kawa, herbata, gimnastyka relaksacyjna)

### Poniedziałek, 08 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	<b>Klaster Innowacji Społecznych „Lokalna mapa ekologicznych potrzeb” - V spotkanie.</b>
15.00 – 17.00	<b>Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka), muzykoterapia.</b>

### Wtorek, 09 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 17.00	<b>Zajęcia klubowe i integracyjne.</b>
13.30 –	<b>Spotkanie Zakopiańskich Seniorów z okazji 100-lecia Śmierci Jana Kasprowicza „Jan Kasprowicz – zauroczony Tatrami” Muzeum Jana Kasprowicza, Harenda 12a – zapisy dla chętnych na osobnej liście!</b>

### Środa, 10 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	<b>Zajęcia klubowe (np. trening pamięci, gry planszowe)</b>
15.00 – 17.00	<b>Zajęcia gimnastyczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja</b>

### Czwartek, 11 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	<b>Wspólne rozmowy, kawa, herbata.</b>
15.00 – 17.00	<b>Zajęcia taneczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia kreatywne, relaksacja</b>

### Piątek, 12 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	<b>Gimnastyka relaksacyjna, muzykoterapia</b>
15.00 – 17.00	<b>Papieroplastyka – zajęcia kreatywne</b>

### Poniedziałek, 15 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	„Senior w roli głównej” – program Sanepidu. Prelekcja pt. „Zasady zdrowego żywienia”.
15.00 – 17.00	Warsztaty - malarstwo

### Wtorek, 16 czerwca 2026 r.

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

### Środa, 17 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Zajęcia integracyjne (wspólne spędzanie czasu, np. gra w pingponga)
15.00 – 17.00	Malarstwo z muzykoterapią

### Czwartek, 18 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Zajęcia klubowe (np. wspólne rozmowy, kawa, herbata)
15.00 – 17.00	Zajęcia taneczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Relaksacja

### Piątek, 19 czerwca 2026 r.

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Gimnastyka relaksacyjna, muzykoterapia,
15.00 – 17.00	Warsztaty – Papieroplastyka

### **Poniedziałek, 22 czerwca 2026 r.**

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Gry stolikowe - trening pamięci, gimnastyka relaksacyjna.
15.00 – 17.00	Zajęcia integracyjne - wyjście do Groty Solnej, wspólne rozmowy, kawa, herbata

### **Wtorek, 23 czerwca 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, 24 czerwca 2026 r.**

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

### **Czwartek, 25 czerwca 2026 r.**

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Zajęcia klubowe (wspólne rozmowy, kawa, herbata, gry wspierające pamięć).
15.00 – 17.00	Zajęcia taneczne z instruktorem (godzinne, do 16.00) Zajęcia integracyjne

### **Piątek, 26 czerwca 2026 r.**

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Gimnastyka relaksacyjna, muzykoterapia
15.00 – 17.00	Warsztaty – Papieroplastyka

**Poniedziałek, 29 czerwca 2026 r.**

godziny	rodzaj zajęć
13.00 – 15.00	Zajęcia klubowe i integracyjne.
15.00 – 17.00	Zajęcia artystyczne – kontynuacja

**Wtorek, 30 czerwca 2026 r.**

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

Uprzejmie 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 udziela pracownik Klubu.**