

**SENIOR +**

Klub Senior + w Ustroniu Morskim

**MIESIĘCZNY HARMONOGRAM PRACY – KWIECIEŃ 2024**

<b>DATA</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>PROWADZĄCY</b>
02.04.2024	9.00-11.00 18.00-19.00	ZAJĘCIA REKREACYJNE JOGA KRĘGOSŁUPA	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. A.ZEBROWSKA
03.04.2024	9.00-11.00 17.00-18.00 18.00-20.00	SPACER Z KUKAMI GIMNASTYKA NA SPRZĘCIE GRY PLANSZOWE	PR. D. GAŁĘZOWSKA
04.04.2024	9.00-11.00 18.00-20.00	GIMNASTYKA RUCHU ZAJĘCIA Z EMISJI GŁOSU	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. M.RZEMEK
05.04.2024	9.00-11.00 17.00-18.00 18.00-20.00	RAID ROWEROWY DO DYGOWA GIMNASTYKA NA KRZESŁACH ZAJĘCIA PLASTYCZNE	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. D. WALIGÓRA
06.04.2024	9.00-11.00	BASEN	PR. D. GAŁĘZOWSKA
09.04.2024	9.00 -11.00 18.00-19.00	ĆWICZENIA W RUCHU JOGA KRĘGOSŁUPA	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. A.ZEBROWSKA
10.04.2024	9.00-11.00	RAJD DO KOŁOBRZEGU ĆWICZENIA NA SPRZĘCIE ZAJĘCIA KULINARNE	PR. D. GAŁĘZOWSKA
11.04.2024	9.00-11.00 18.00-20.00	ĆWICZENIA W RUCHU ZAJĘCIA Z EMISJI GŁOSU	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. M.RZEMEK
12.04.2024	9.00-11.00 17.00-20.00	SPACER Z KUKAMI ZAJĘCIA PLASTYCZNE	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. D. WALIGÓRA
13.04.2024	9.00-11.00	BASEN	PR. D. GAŁĘZOWSKA

16.04.2024	9.00-11.00 18.00-19.00	ĆWICZENIA W RUCHU JOGA KREGOSLUPA	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. A. ZEBROWSKA
17.04.2024	9.00-11.00 17.00-18.00 19.00-20.00	RAJD DO SARBINOWA ĆWICZENIA NA SPRZĘCIE DOMOWE SPA	PR. D. GAŁĘZOWSKA
18-04-2024	09.00-11.00 18.00-20.00	ĆWICZENIA REKREACYJNE ZAJĘCIA Z EMISJI GŁOSU	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. M. RZEMEK
19.04.2024	9.00-11.00 17.00-20.00	SPACER Z KUKAMI DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY	PR. D. GAŁĘZOWSKA
20-04-2024	9.00-11.00	BASEN	PR. D. GAŁĘZOWSKA
23.04.2024	9.00-11.00 18.00-19.00	ĆWICZENIA REKREACYJNE GIMNASTYKA OGÓLNO USPRAWNIAJĄCA	PR. D. GAŁĘZOWSKA
24.04.2024	9.00-11.00 17.00 – 18.00 18.00-19.00	RAJD ROWEROWY DO CHŁOPÓW GIMNASTYKA NA SPRZĘCIE ZAJĘCIA KULINARNE	PR. D. GAŁĘZOWSKA
25.04.2024	9.00-11.00 18.00-21.00	ĆWICZENIA REKREACYJNE ZAJĘCIA Z EMISJI GŁOSU	PR. D. GAŁĘZOWSKA M. RZEMEK
26.04.2024	09.00-11.00 17.00-20.00	SPACER Z KUKAMI KONCERT CHARYTATYWNY	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. D. WALIGORA
27.04.2024	9.00-11.00	GIMNASTYKA W BASENIE	PR. D. GAŁĘZOWSKA
30.04.2024	9.00-11.00 18.00-19.00	ĆWICZENIA REKREACYJNE JOGA DLA KRĘGOSLUPA	PR. D. GAŁĘZOWSKA PR. A. ZEBROWSKA

Kierownik Klubu Senior+

*Moneta Zielińska*

KIEROWNIK GMINNEGO OŚRODKA  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
w Usługach Młodzieży

*mgr Izabela Pazmańska*