

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie

STYCZEŃ 2024 r

Lp.	DATA	GODZINA OD ...8.00... DO ...16.00...	PLAN ZAJĘĆ
1	03.01.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Powitanie Nowego Roku-Biesiada Seniorów
2	04.01.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
3	05.01.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
4	08.01.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
5	09.01.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
6	10.01.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
7	11.01.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Spotkanie z muzyką- Karaoke
8	12.01.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
9	15.01.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
10	16.01.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Spotkanie z muzyką- Karaoke
11	17.01.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
12	18.01.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
13	19.01.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
14	22.01.2024 PONIEDZIAŁEK	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Obchody Dnia Babci i Dziadka -Biesiada
15	23.01.2024 WTOREK	10.00-11.00	Spotkanie z przedszkolakami - Poczтівka dla Seniora
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
16	24.01.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
17	25.01.2024 CZWARTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
18	26.01.2024 Piątek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
19	29.01.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
20	30.01.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
21	31.01.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotowała
Dorota Zel man

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +

Kierownik
Klubu "Senior+"
mgr Waldemar Wiczorek

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie

LUTY 2024 r

Lp.	DATA	GODZINA OD ...8.00..... DO ...16.00...	PLAN ZAJĘĆ
1	01.02.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
2	02.02.2024 PIĄTEK	10.00-11.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
3	05.02.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
4	06.02.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
5	07.02.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
6	08.02.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada z okazji Tłustego Czwartku
7	09.02.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
8	10.02.2024 Sobota	17.00	Zabawa taneczna
9	12.02.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
10	13.02.2024 WTOREK	8.00	Udział zespołu Seniorita w Zapustach Radziłowskich
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
11	14.02.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Walentynkowa
12	15.02.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia Pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
13	16.02.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
14	19.02.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
15	20.02.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
16	21.02.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
17	22.02.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
18	23.02.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
19	26.02.2023 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA"
20	27.02.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
21	28.02.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
22	29.02.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotow. ała
Dorota Zel man

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +
mgr Waldemar Wiczorek

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie

MARZEC 2024 r

Lp.	DATA	GODZINA OD ...8.00..... DO ...16.00...	PLAN ZAJĘĆ
1	01.03.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
2	04.03.2024 PONIEDZIAŁEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
3	05.03.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
4	06.03.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
5	07.03.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
6	08.03.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn
7	11.03.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
8	12.03.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
9	13.03.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
10	14.03.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
11	15.03.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
12	18.03.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
13	19.03.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Karaoke - spotkanie z muzyką
14	20.03.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
15	21.03.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
16	22.03.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
17	25.03.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
18	26.03.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
19	27.03.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
20	28.03.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
21	29.03.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotow: ała
Dorota Zel man

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +

Kierownik
Klubu Senior+
mgr Waldemar Wieczorek

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie

KWIECIEŃ 2024 r

Lp.	DATA	GODZINA OD ...8.00.... DO ...16.00...	PLAN ZAJĘĆ
1	02.04.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
2	03.04.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
3	04.04.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
4	05.04.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
5	08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
6	09.04.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
7	10.04.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		16.00	Spotkanie Wielkanocne
8	11.04.2024 Czwartek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
9	12.04.2024 Piątek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
10	15.04.2024 Poniedziałek	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
11	16.04.2024 Wtorek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
12	17.04.2024 Środa	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
13	18.04.2024 Czwartek	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
14	19.04.2024 Piątek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
15	22.04.2024 Poniedziałek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		12.00- 14.00	Szkolenie dla Seniorów - Cyberbezpieczeństwo- wyjście do GCK
16	23.04.2024 Wtorek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
17	24.04.2024 Środa	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
18	25.04.2024 Czwartek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
19	26.04.2024 Piątek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
20	29.04.2024 Poniedziałek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
21	30.04.2024 Wtorek	11.00-13.00	Wydawanie obiadów

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotow: ała
Dorota Zeli man

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +

Kierownik
Klubu „Senior+”
mgr Waldemar Wiczorek

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie

MAJ 2024 r

Lp.	DATA	GODZINA OD ...8.00..... DO ...16.00...	PLAN ZAJĘĆ
1	02.05.2024 CZWARTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
2	06.05.2024 PONIEDZIAŁEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
3	07.05.2024 WTOREK	11.00.13.00	Wydawanie obiadów
4	08.05.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00.13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Warsztaty kulinarne
5	09.05.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
6	10.05.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00.16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
7	13.05.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00.13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
8	14.05.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
9	15.05.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Zajęcia Kulinarne - Kuchnia nowoczesna
10	16.05.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
11	17.05.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00- 16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
12	20.05.2024 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
13	21.05.2024 WTOREK	11.00.13.00	Wydawanie obiadów
14	22.05.2024 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00.13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
15	23.05.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00.13.00	Wydawanie obiadów
16	24.05.2024 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00- 16.00	Próba zespołu " SENIORITA "
17	27.05.2024 PONIEDZIAŁEK	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00.16.00	Biesiada z okazji Dnia Matki
18	28.05.2024 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
19	29.05.2024 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Biesiada Seniorów
20	31.05.2024 CZWARTEK	10.00-11.00	Ćwiczenia pilates
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotowała .
Dorota Zelman

Zatwierdził

Kierownik
Klubu Senior+
W. Wiśniewski
mgr Waldemar Wiśniewski