

Październik 2025 - harmonogram spotkań.

KLUB SENIOR+ Serdecznie zaprasza w październiku na zajęcia:

01.10.2025 Środa

10:00 Rękodzieło

02.10.2025 Czwartek

9:30 Dietetyk

11:00 Zajęcia wokalne

03.10.2025 Piątek

8:30-9:30 rejestracja uczestników, MDK Łazisk Górne. IV Śląska Konferencja Senioralna, temat: "Seniorzy (nie)widzialni. Wyzwania systemu opieki nad osobami starszymi zależnymi." (zapisy)

06.10.2025 Poniedziałek

10:00 Plastyka

07.10.2025 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)

08.10.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

10:50 Zajęcia wokalne

11:40 Kosmetyczka Kasia

09.10.2025 Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne z Anią

10:00 Rękodzieło

13.10.2025 Poniedziałek

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Zajęcia wokalne

14.10.2025 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)

15.10.2025 Środa

Klub nieczynny - szkolenie.

16.10.2025 Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne z Anią

10:45 Warsztaty z ratownikiem medycznym,
pierwsza pomoc przedmedyczna (zapisy, I grupa, 15 osób)

20.10.2025 Poniedziałek

8:40 Wycieczka do Krakowa pociągiem. Zwiedzanie miasta z przewodnikiem.

21.10.2025 Wtorek

10:00 Spacer, ul. Traugutta

22.10.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Spotkanie z ZUS, Policja

23.10.2025 Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne z Anią
10:45 Warsztaty z ratownikiem medycznym;
pierwsza pomoc przedmedyczna (zapisy, II grupa, 15 osób)

27.10.2025 Poniedziałek
10:00 Warsztaty z ratownikiem medycznym,
pierwsza pomoc przedmedyczna (zapisy, III grupa, 15 osób)

28.10.2025 Wtorek
10:00 Kawa z Psycholożką Olą, temat: "autorytet".

29.10.2025 Środa
9:30 Gimnastyka z elementami jogi
10:15 Gimnastyka zdrowy kręgosłup
11:00 Zajęcia plastyczne

30.10.2025 Czwartek
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)
