

Harmonogram - sierpień 2026

KLUB AKTYWNY SENIOR serdecznie zapraszamy w sierpniu na zajęcia:

03.08, Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

04.08, Wtorek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:30 Łamigłówek/Państwa-Miasta

05.08, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

07.08, Piątek

9:10 zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego w Tychach

(koszt 30 zł – transport, NNW, 10:00-12:00 czas wolny w strefie rekreacyjnej)

10. 08, Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

11. 08, Wtorek

10:00 Rękodzieło

12.08, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

13.08, Czwartek

9:30 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquadrom w Rudzie Śląskiej 10:30-11:30 czas wolny w strefie rekreacyjnej

11:30 -12:30 Aqua Fitness (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, w tym 55 min aqua fitness, transport, ubezpieczenie)

17. 08, Poniedziałek

Wyjazd na Festiwal "A kto nam zabroni!" Grupy Tanecznej "Za Krokiem Krok",
organizowany przez TVP3 Katowice, miejsce: Amfiteatr w Ustroniu. ?

18.08, Wtorek

09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:30 Łamigłówek/Państwa-Miasta

19.08, Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi z Anią

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup z Anią

20.08, Czwartek

10:00 Rękodzieło

24.08, Poniedziałek

10:00 Spacer i piknik w Śląskim Ogrodzie Botanicznym w Mikołowie

(zapisy - umawiamy się na transport autami, każdy zabiera coś do wspólnego poczęstunku)

25.08, Wtorek

09:30 Kawa z psycholożką Olą, temat: "Młodość nie uznaje kompromisów, a co na to starość?"

26.08, środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Kosmetyczka – pielęgnacja dłoni i twarzy

27.08, Czwartek

9:30 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquadrom w Rudzie Śląskiej 10:30-11:30 czas wolny w strefie rekreacyjnej

11:30-12:30

Aqua Fitness (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, w tym 55 min aqua fitness, transport, ubezpieczenie)

28.08, Piątek

17:16 Wyjazd pociągiem ze stacji Orzesze Jaśkowice do Rybnika, spacer i Potańcówka na Rynku (zapisy)

31.08, Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

10:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne