

Harmonogram - wrzesień 2026

Klub Aktywny Senior - serdecznie zapraszamy we wrześniu na zajęcia:

01.09, Wtorek
9:30 Rękodzieło

02.09, Środa
10:00 Gimnastyka z elementami jogi z Anią
10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup z Anią

03.09, Czwartek
10:00 Spacer okolice Ramży, po powrocie kawa i poczęstunek w Klubie

07. 09, Poniedziałek
10:00 Zajęcia plastyczne

08. 09, Wtorek
09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne
10:30 Rękodzieło

09.09, Środa
10:00 Wspólne czytanie tekstu Adama Mickiewicza "Dziady" część II, Chór- próba

10.09, Czwartek
9:00 VI Mikołowska Senioriada – czyli olimpiada sportowa na wesoło, hala MOSiR Mikołów

12.09, Sobota
17:30 Narodowe Czytanie organizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Orzeszu „Dziady” Adama Mickiewicza, miejsce: teren obok kościoła pw. Apostołów Piotra i Pawła w Orzeszu - Woszczycach

14. 09, Poniedziałek
10:00 Zajęcia plastyczne

15.09, Wtorek
09:30 Kawa z psycholożką Olą

16. 09, Środa
10:00 Gimnastyka z elementami jogi
10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup
11:30 Łamigłówki/Państwa-Miasta

17.09, Czwartek
10:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne
11:30 Zajęcia wokalne

18.09, Piątek
9:50 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquadrom w Rudzie Śląskiej 10:30-11:30 czas wolny w strefie rekreacyjnej,
11:30-12:25 Aqua Fitness (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, w tym 55 min aqua fitness, transport, ubezpieczenie)

21.09, Poniedziałek
Dzień Aktywności na zakończenie lata – "Aktywni 3D – zdrowie, umysł, pasja" – projekt StillActive

22.09, Wtorek
9:15 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobik, 10:45-12:00 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, 45 min aqua aerobiku, transport, ubezpieczenie)

23.09, Środa
10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Kosmetyczka – pielęgnacja dłoni i twarzy

24.09, Czwartek

10:30 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne

11:30 Zajęcia wokalne

25.09, Piątek

9:50 Zbiórka, wyjazd do Parku Wodnego Aquadrom w Rudzie Śląskiej 10:30-11:30 czas wolny w strefie rekreacyjnej,

11:30-12:25 Aqua Fitness (zapisy w Klubie, koszt 30 zł – pobyt na basenie 120 min, w tym 55 min aqua fitness, transport, ubezpieczenie)
