PLAN ZAJĘĆ NA PAŹDZIERNIK 2026

Wasilkowskie Centrum Seniora

ZAJĘCIA CODZIENNE

- **8:00-15:00** - mini siłownia
- **8:00-15:00** - sala gier/zabaw/TV
- **11:00-13:00** - kawiarenka internetowa

HARMONOGRAM ĆWICZEŃ

- **Poniedziałki:** przy muzyce
- **Wtorki:** rehabilitacyjne
- **Czwartki:** rozciągające
- **8:15–**1 gr. zaaw. | **9:15–II** gr. umiark.
- **10:15–III** gr. zaaw. | **11:15–IV** gr. śr. zaaw.

I TYDZIEŃ

01.10 - Czwartek

- **8:15**-ćwiczenia gr I | **9:15**-ćwiczenia gr II i III

02.10 - Piątek

- **9:00-11:00** - ind. spotkania z terapeutą
- **12:00** - audiobook BIBLIA AUDIO / gry / łamigówki/ krzyżówki

II TYDZIEŃ

05.10 - Poniedziałek

- **8:15-12:00** - ćwiczenia grup: I, II, III, IV

06.10 - Wtorek

- **8:15-11:00** - ćwiczenia pod chmurką przy WCS
- **10:00-14:00** - rehabilitacja Ośrodek Wsparcia
- **12:00** - trening oddechowy

07.10 - Środa

- **8:15**-zaj. taneczne | **9:15**-ćwiczenia III i IV gr.
- **11:00 - 13:00** - spacer/lasoterapia (teren i historia)
- **15:30-18:30** - zajęcia z fotografii w plenerze

08.10 - Czwartek

- **9:00-12:00** - Wyjazd: zaj. golfowe (Zawady - Golf Park)
- **10:00-14:00** - ind. spotkania z terapeutą

09.10 - Piątek

- **9:00-11:00** - ind. spotkania z terapeutą
- **12:00** - seans filmowy - komediowy piątek

III TYDZIEŃ

12.10 - Poniedziałek

- **8:15**-ćwiczenia gr I | **9:15**-ćwiczenia gr II
- **10:00-12:30** - **CZERWONY MARSZ (Szkola ul. Polna 1/4)**

13.10 - Wtorek

- **8:15-12:00** - ćwiczenia grup: I, II, III, IV
- **10:00-14:00** - rehabilitacja Ośrodek Wsparcia
- **13:00-15:00** - zajęcia plastyczne

III TYDZIEŃ (C.D.)

14.10 - Środa

- **8:15** - zajęcia taneczne gr. estradowa
- **11:00-13:00** - spacer/lasoterapia

15.10 - Czwartek

- **9:00**-trening oddechowy
- **10:00-14:00**-spotanie z terapeutą
- **11:00-15:00** - plastyka

16.10 - Piątek

- **9:00** - śniadanie z własnym koszyczkiem
- **9:00-11:00**-spot. z terapeutą | **13:00**-BIBLIA AUDIO

IV TYDZIEŃ

19.10 - Poniedziałek

- **8:15-11:00** - ćwiczenia grup I, II, III

20.10 - Wtorek

- 8:15 - spotkanie pod WCS - wyjazd integracyjny do Warszawy
- **10:00-14:00** - rehabilitacja Ośrodek Wsparcia

21.10 - Środa

- **8:15**-zaj. taneczne | **9:15**-ćwiczenia III i IV gr.
- **13:00** - słuchowisko/audiobook BIBLIA AUDIO

22.10 - Czwartek

- **8:15-**ćwiczenia gr I | **9:15**-ćwiczenia gr II
- **10:00-14:00**-spot. z terapeutą | **13:00**-gry planszowe/ kawiarenka

23.10 - Piątek

- **9:00-11:00** - ind. spotkania z terapeutą | **10:00**-kawiarenka

V TYDZIEŃ

26.10 - 30.10

- **Poniedziałek: 8:15-11:00** ćwiczenia grup I, II, III
- **Wtorek:** ćwiczenia wszystkich grup (wg godzin), **10:00** - **14:00** rehabilitacja, **12:00-15:00** zajęcia plastyczne
- **Środa: 8:15** zaj. taneczne | **9:15** ćwiczenia gr. III i IV
- **Czwartek: 8:15** ćwiczenia I, II | **13:00** kawiarenka
- **Piątek: 9:00-11:00** ind. spot. z terapeutą
- 10:00 - seans filmowy/ komediowy piątek