

Październik 2025r.

KLUB SENIOR+

**Adres miejsca wsparcia: Zakrzewo,
ul. W. Szczepańskiego 1, 77-424 Zakrzewo**

Październik 2025						
Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
		1 11-15 wyjazd na Basen Laguna do Złotowa	2 11-15 zajęcia manualne os. Prowadząca Anna Muszyńska-Cyra	3 11-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	4	5
6	7	8 11-12 zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą os. prowadząca Paweł Jaros 12-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	9 11-13 spotkanie z dietetykiem os. Prowadząca Monika Goździkowska- Dubicka 13-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	10 11-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	11	12
13	14	15 11-12 zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą os. prowadząca Paweł Jaros 12-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	16 11-13 zajęcia florystyczne os. Prowadząca Anna Muszyńska-Cyra 13-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	17 11-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	18	19
20	21	22 11-12 zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą os. prowadząca Paweł Jaros 12-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	23 11-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	24 11-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	25	26
27	28	29 11-12 zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą os. prowadząca Paweł Jaros 12-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	30 11-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników	31 11-12 Webinarium "Jak dbać o odporność w sezonie jesienno- zimowym" 12-15 czas wolny do wykorzystania przez uczestników		