**HARMONOGRAM ZAJĘĆ DLA SENIORÓW 60+**

**W CENTRUM AKTYWNOŚCI i WOLONTARIATU SENIORÓW**

**ŁĄCKO NA MIESIĄC CZERWIEC 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK** | **ŚRODA** |
| **02.06 – 06. 06.2025** | BRAK ZAJĄĆ | 9:00– 10:00 –aerobik dla seniorów |
| **09.06 – 13.06.2025** | 11:30 – 12.30 podstawy obsługi komputera i internetu dla seniorów | 9:00 – 10:00 – zajęcia aerobik dla seniorów  10:00 – 12:12.00 zaproś sąsiada –,, zdrowe nawyki żywieniowe,, |
| **16.06 – 20.06.2025r.** | 9:30 – 11.30 zajęcia sportowo ruchowe  11:30 – 12.30. podstawy obsługi komputera i internetu dla seniorów | 9:00 – 10:00 – zajęcia aerobik dla seniorów  10:00 – 12:00 – zajęcia manualne |
| **23.06 – 27.04.2025r.** | 9:30– 12:15,, książka na dobry,,- spotkanie z Panią z Biblioteki Publicznej w Postominie  11:30 – 12:30 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 9:00 – 10:00 – zajęcia aerobik dla seniorów  10:00 – 12:00 – spotkanie z leśniczym ,,dbamy o przyrodę,, |
| **30.06. –2025r.** | 9:30 – 11:30 spacer nad jezioro – kijki nordic walking  11:30 – 12:30 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów |  |