

**Tygodniowy plan zajęć**

Dzienny Dom Senior+ w Dzierżoniowie

W sobotę i niedzielę nie prowadzimy zajęć.

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8 <sup>00</sup> – 8 <sup>30</sup>					Psycholog  <i>sala: 215</i>
8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>			Strzelectwo		Psycholog  <i>sala: 215</i>

9 <sup>00</sup> – 9 <sup>30</sup>			Strzelectwo		Psycholog  <i>sala: 215</i>
9 <sup>30</sup> – 10 <sup>00</sup>	<p>Sprawdzenie obecności</p> <hr/> <p>Gimnastyka</p> <p><i>(na sali lub w ogrodzie)</i></p>	<p>Sprawdzenie obecności</p> <hr/> <p>Gimnastyka</p> <p><i>(na sali lub w ogrodzie)</i></p>	<p>Sprawdzenie obecności</p> <hr/> <p>Gimnastyka</p> <p><i>(na sali lub w ogrodzie)</i></p> <hr/> <p>Strzelectwo</p>	<p>Sprawdzenie obecności</p> <hr/> <p>Gimnastyka</p> <p><i>(na sali lub w ogrodzie)</i></p>	<p>Sprawdzenie obecności</p> <hr/> <p>Gimnastyka</p> <p><i>(na sali lub w ogrodzie)</i></p> <hr/> <p>Psycholog</p> <p><i>sala socjalna</i></p>

10 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	Arte-terapia	Arte-terapia	Arte-terapia	Arte-terapia	Arte-terapia
	<i>sala: 214</i>	<i>sala: 214</i>	<i>sala: 214</i>	<i>sala: 214</i>	<i>sala: 214</i>
	Kinezyterapia	Kinezyterapia	Kinezyterapia	Kinezyterapia	Kinezyterapia
	<i>sala: 213 / sala: 209</i>	<i>sala: 213 / sala: 209</i>	<i>sala: 213 / sala: 209</i>	<i>sala: 213 / sala: 209</i>	<i>sala: 213 / sala: 209</i>
	Zajęcia ogólnorozwojowe	Zajęcia ogólnorozwojowe	Strzelectwo	Zajęcia ogólnorozwojowe	Zajęcia ogólnorozwojowe
	<i>sala: 115 / sala multimedialna</i>	<i>sala: 115 / sala multimedialna</i>	Zajęcia ogólnorozwojowe	<i>sala: 115 / sala multimedialna</i>	<i>sala: 115 / sala multimedialna</i>

	<p>Zajęcia komputerowe (10<sup>40</sup> – 11<sup>40</sup>)</p> <hr/> <p>sala komputerowa</p>		<p>sala: 115 / sala multimedialna</p> <hr/>		<p>Psycholog</p> <hr/>
10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	<p>Arte-terapia</p> <hr/> <p>sala: 214</p>	<p>Arte-terapia</p> <hr/> <p>sala: 214</p>	<p>Arte-terapia</p> <hr/> <p>sala: 214</p>	<p>Arte-terapia</p> <hr/> <p>sala: 214</p>	<p>Arte-terapia</p> <hr/> <p>sala: 214</p>
	<p>Kinezyterapia</p> <hr/> <p>sala: 213 / sala: 209</p>	<p>Kinezyterapia</p> <hr/> <p>sala: 213 / sala: 209</p>	<p>Kinezyterapia</p> <hr/> <p>sala: 213 / sala: 209</p>	<p>Kinezyterapia</p> <hr/> <p>sala: 213 / sala: 209</p>	<p>Kinezyterapia</p> <hr/> <p>sala: 213 / sala: 209</p>
	<p>Brydż</p> <hr/>			<p>Brydż</p> <hr/>	

	Zajęcia ogólnorozwojowe	Biofeedback	Zajęcia ogólnorozwojowe	Joga	Psycholog
	<p><i>sala: 115 / sala multimedialna</i></p> <hr/> <p>Próba zespołu Katarynki</p> <p><i>sala: 215</i></p> <hr/>	<p><i>sala: 212</i></p> <hr/> <p>Joga</p> <hr/>	<p><i>sala: 115 / sala multimedialna</i></p> <hr/>	<p>Próba zespołu Katarynki</p> <p><i>sala: 215</i></p> <hr/>	
11 <sup>00</sup> – 11 <sup>30</sup>	<p>Arte-terapia</p> <p><i>sala: 214</i></p> <hr/>	<p>Arte-terapia</p> <p><i>sala: 214</i></p> <hr/>	<p>Arte-terapia</p> <p><i>sala: 214</i></p> <hr/>	<p>Arte-terapia</p> <p><i>sala: 214</i></p> <hr/>	<p>Arte-terapia</p> <p><i>sala: 214</i></p> <hr/>

	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i> ----- Brydź -----	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i> ----- Biofeedback  <i>sala: 212</i> ----- Joga (grupa PZERil)  <i>sala gimnastyczna</i> -----	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i> -----	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i> ----- Brydź ----- Joga (grupa PZERil)  <i>sala gimnastyczna</i> -----	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i> ----- Psycholog ----- Taniec towarzyski  <i>sala gimnastyczna</i> -----
--	--	--	--	--	--

11 <sup>30</sup> – 12 <sup>30</sup>	Arte-terapia <i>sala: 214</i>	Arte-terapia <i>sala: 214</i>	Arte-terapia <i>sala: 214</i>	Arte-terapia <i>sala: 214</i>	Arte-terapia <i>sala: 214</i>
	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i>	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i>	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i>	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i>	Kinezyterapia <i>sala: 213 / sala: 209</i>
	Brydż <i>sala: 308</i>	Język niemiecki <i>sala: 308</i>	Zajęcia komputerowe (11 <sup>40</sup> – 12 <sup>40</sup> ) <i>sala komputerowa</i>	Brydż <i>sala: 308</i>	Psycholog

	<p>Grupa teatralna</p> <p><i>sala: 215</i></p> <hr/>	<p>Zajęcia komputerowe (11<sup>40</sup> – 12<sup>40</sup>)</p> <p><i>sala komputerowa</i></p> <hr/>		<p>Język niemiecki</p> <p><i>sala: 215</i></p> <hr/>	
				<p>Zajęcia komputerowe (11<sup>40</sup> – 12<sup>40</sup>)</p> <p><i>sala komputerowa</i></p> <hr/>	



12 <sup>30</sup> – 13 <sup>00</sup>	Arte-terapia  <i>sala: 214</i>	Arte-terapia  <i>sala: 214</i>	Arte-terapia  <i>sala: 214</i>	Arte-terapia  <i>sala: 214</i>	Arte-terapia  <i>sala: 214</i>
	Kinezyterapia  <i>sala: 213 / sala: 209</i>	Kinezyterapia  <i>sala: 213 / sala: 209</i>	Kinezyterapia  <i>sala: 213 / sala: 209</i>	Kinezyterapia  <i>sala: 213 / sala: 209</i>	Kinezyterapia  <i>sala: 213 / sala: 209</i>
	Brydź  <i>sala: 308</i>			Brydź  <i>sala: 308</i>	

	<p>Grupa teatralna</p> <p><i>sala: 215</i></p> <hr/>				
13 <sup>00</sup>	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
13 <sup>30</sup>	<p>Masaże indywidualne</p> <p><i>sala: 209</i></p>	<p>Masaże indywidualne</p> <p><i>sala: 209</i></p>	<p>Masaże indywidualne</p> <p><i>sala: 209</i></p>	<p>Masaże indywidualne</p> <p><i>sala: 209</i></p> <hr/> <p>Język angielski</p> <p><i>sala: 215</i></p>	<p>Masaże indywidualne</p> <p><i>sala: 209</i></p>



**Dzienny Dom Senior+**

ul. Świdnicka 35

58-200 Dzierżoniów

tel. 74 831 13 20