

MARZEC

| Poniedziałek (5.03) | | Wtorek (6.03) | | Środa (7.03) | | Czwartek (8.03) | | Piątek (9.03) | |
|------------------------|---|---------------------|--|--------------------|---|---------------------|--|---------------------|--|
| 7:30- 9:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. | 7:30- 9:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. |
| 9:00-10:00 | Trening Nordic walking | 10:00-11:00 | Kawa | 9:00-10:00 | Trening nordic walking | 10:00-11:00 | Kawa | 10:00-11:00 | Kawa |
| 10:00-11:00 | Kawa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 10:00-11:00 | kawa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa |
| 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 12:00-13:00 | Seans filmowy | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 12:00-13:00 | Zajęcia rękodzielnicze – COŚ z niczego | 12:00-13:00 | Kącik literacki |
| 12:00-13:00 | Umysłowe potyczki | 13:00-14:00 | Obiad | 12:00-13:00 | Relaksacja Schultza/ Jacobsona | 13:00-14:00 | Obiad | 13:00-14:00 | Obiad |
| 13:00-14:00 | Obiad | 14:00 -15:30 | Czas wolny, relaks, rozejście się uczestników do domów | 13:00-14:00 | Obiad | 14:00 -15:30 | Czas wolny, oglądanie tv, rozejście się uczestników do domów | 14:00 -15:30 | Czas wolny, relaks, rozejście się uczestników do domów |
| 14:00-16:00 | Czas wolny, rozmowa, rozejście się uczestników do domów | | | 14:00-15:30 | Czas wolny, gry, rozejście się uczestników do domów | | | | |

| Poniedziałek (12.03) | | Wtorek (13.03) | | Środa (14.03) | | Czwartek (15.03) | | Piątek (16.03) | |
|-------------------------|---|-------------------|--|------------------|--|---------------------|---|-------------------|---|
| 7:30- 9:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. | 7:30- 9:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników do DZ.D.S-W. |
| 9:00-10:00 | Trening Nordic walking | 10:00-11:00 | Kawa | 9:00-10:00 | Trening nordic walking | 10:00-11:00 | Kawa | 10:00-11:00 | Kawa |
| 10:00-11:00 | Kawa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 10:00-11:00 | Kawa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa |
| 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 12:00-13:00 | Turniej w warcaby | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 12:00-13:00 | <i>Zajęcia rękodzielnicze(do ustalenia termin!)</i> | 12:00-13:00 | Relaksacja Jacobsona/ Schultza |
| 12:00-13:00 | Umysłowe potyczki | 13:00-14:00 | Obiad | 12:00-13:00 | Gry i zabawy ruchowe | 13:00-14:00 | Obiad | 13:00-14:00 | Obiad |
| 13:00-14:00 | Obiad | 14:00 -15:30 | Czas wolny, łamigłówki, rozejście się uczestników do domów | 13:00-14:00 | Obiad | 14:00 -15:30 | Czas wolny, tv, rozejście się uczestników do domów | 14:00 -15:30 | Czas wolny, gry, rozejście się uczestników do domów |
| 14:00-16:00 | Czas wolny, rozmowa, rozejście się uczestników do domów | | | 14:00-15:30 | Czas wolny, relaks, rozejście się uczestników do domów | | | | |

| Poniedziałek (19.03) | | Wtorek (20.03) | | Środa (21.03) | | Czwartek (22.03) | | Piątek (23.03) | |
|-------------------------|---|-------------------|---|------------------|--|---------------------|--|-------------------|--|
| 7:30- 9:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. | 7:30- 9:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. |
| 9:00-10:00 | Trening Nordic walking | 10:00-11:00 | Kawa | 9:00-10:00 | Trening Nordic Walking | 10:00-11:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 10:00-11:00 | Kawa |
| 10:00-11:00 | Kawa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 10:00-11:00 | Kawa | 11:00-12:00 | Kawa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa |
| 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 12:00-13:00 | <i>Spotkanie z pielęgniarką (termin do uzgodnienia!!!!)</i> | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 12:00-13:00 | Zajęcia taneczno - ruchowe | 12:00-13:00 | Kącik literacki |
| 12:00-13:00 | Umysłowe potyczki | 13:00-14:00 | Obiad | 12:00-13:00 | Zajęcia kulinarne | 13:00-14:00 | Obiad | 13:00-14:00 | Obiad |
| 13:00-14:00 | Obiad | 14:00 -15:30 | Czas wolny, relaks, rozejście się uczestników do domów | 13:00-14:00 | Obiad | 14:00 -15:30 | Czas wolny, tv, rozejście się uczestników do domów | 14:00 -15:30 | Czas wolny, relaks, rozejście się uczestników do domów |
| 14:00-16:00 | Czas wolny, rozmowa, rozejście się uczestników do domów | | | 14:00-15:30 | Czas wolny, łamigłówki, rozejście się uczestników do domów | | | | |

| Poniedziałek (26.03) | | Wtorek (27.03) | | Środa (28.03) | | Czwartek (29.03) | | Piątek (30.03) | |
|-------------------------|---|---------------------|--|--------------------|---|---------------------|--|---------------------|--|
| 7:30- 9:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. | 7:30- 9:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. | 7:30-10:00 | Zbiórka uczestników w DZ.D.S-W. |
| 9:00-10:00 | Trening Nordic walking | 10:00-11:00 | Kawa | 9:00-10:00 | Trening Nordic Walking | 10:00-11:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 10:00-11:00 | Kawa |
| 10:00-11:00 | Kawa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 10:00-11:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 11:00-12:00 | Kawa | 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa |
| 11:00-12:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | 12:00-13:00 | Seans filmowy | 11:00-12:00 | Kawa | 12:00-13:00 | <i>Spotkanie z policjantem (termin do uzgodnienia!!!!)</i> | 12:00-13:00 | Szydełkowanie |
| 12:00-13:00 | Umysłowe potyczki | 13:00-14:00 | Obiad | 12:00-13:00 | Warsztaty rękodzielnicze – COŚ z niczego | 13:00-14:00 | Obiad | 13:00-14:00 | Obiad |
| 13:00-14:00 | Obiad | 14:00 -15:30 | Czas wolny, relaks, rozejście się uczestników do domów | 13:00-14:00 | Obiad | 14:00 -15:30 | Czas wolny, tv, rozejście się uczestników do domów | 14:00 -15:30 | Czas wolny, relaks, rozejście się uczestników do domów |
| 14:00-16:00 | Czas wolny, rozmowa, rozejście się uczestników do domów | | | 14:00-15:30 | Czas wolny, gry, rozejście się uczestników do domów | | | | |