

PLAN ZAJĘĆ AKTYWNEGO SENIORA 2026

PONIEDZIAŁEK

SIŁOWNIA
godz. 11.00-12.00
godz. 12.00-13.00
GOSiR w Zielonkach-Parceli, ul. Południowa 2B

ZAJĘCIA TANECZNE
"RYTMY ŚWIATA"
godz. 10.00-12.00
Dom Kultury Stare Babice w Zielonkach-Parceli, ul. Południowa 2A

ZESPÓŁ "Sami Swoi"
godz. 17.00-20.00
Centrum Dojrzałego Człowieka, ul. Tekli Rapackiej 6 Borzęcin Duży

Dodatkowych informacji udziela
Anna Czajkowska
tel. 606 455 060.

WTOREK

NORDIC WALKING (KIM)
GODZ. 8.30
zbiórka przy cmentarzu wojennym, ul. gen. W. Sikorskiego

ROBÓTKI ZRĘCZNE
godz. 10:00
14.04.2026, 05.05.2026,
09.06.2026
Biblioteka Publiczna, ul. Południowa 2A, Zielonki-Parcela.

„RUCH ROZWIJAJĄCY SENIORA – Terapia ruchem 8 EDYCJA” (od 7 kwietnia)
godz. 11.00-12.00
Centrum Dojrzałego Człowieka w Borzęcinie Dużym, ul. Tekli Rapackiej 6.

WYKŁADY-WARSZTATY DIETOTERAPIA
mgr Lesya Sowińska
godz. 16.00-18.00
14.04.2026, 19.05.2026,
16.06.2026
Sala Kameralna, Dom Kultury Stare Babice w Zielonkach-Parceli, ul. Południowa 2A

DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI
godz. 14:30
28.04.2026, 19.05.2026,
30.06.2026
Biblioteka Publiczna, ul. Południowa 2A, Zielonki-Parcela

SPOTKANIA UNIwersytetu TRZECIEGO WIEKU
godz. 16.30-18.00
21.04.2026, 05.05.2026,
09.06.2026
Centrum Dojrzałego Człowieka w Borzęcinie Dużym, ul. Tekli Rapackiej 6

ŚRODA

BASEN - ćwiczenia ogólnorozwajowe w wodzie
godz. 13.00-14.00 - pobyt na basenie

Kwiecień
08.04.2026
22.04.2026

Maj
13.05.2026
27.05.2026

Czerwiec
10.06.2026
24.06.2026

Październik
07.10.2026
21.10.2026

Listopad
04.11.2026
18.11.2026

Transport autokarem
godz. 12.00 - wyjazd z rynku w Starych Babicach
godz. 12.15 - przystanek Dom Kultury
godz. 12.25 – przystanek - Borzęcin Duży przy kościele

GIMNASTYKA PRZY MUZYCE
kwiecień-grudzień
godz. 11.00-12.00 (także online)
Dom Kultury Stare Babice, ul. Południowa 2, Zielonki-Parcela

CZWARTEK

SPOTKANIA CZWARTKOWE SENIORÓW
godz. 10.00-12.00
Centrum Dojrzałego Człowieka, ul. Tekli Rapackiej 6, Borzęcin Duży

TRENINGI PAMIĘCI DLA SENIORÓW (od 30 kwietnia)
godz. 10.00-12.00
Centrum Dojrzałego Człowieka, ul. Tekli Rapackiej 6, Borzęcin Duży

TANIEC W KRĘGU
godz. 12.30-13.30
Centrum Dojrzałego Człowieka, ul. Tekli Rapackiej 6, Borzęcin Duży

JOGA - zdrowy kręgosłup (KIM)
godz. 16.30
Swietlica w Szkole Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Starych Babicach, ul. Polna 40

ZESPÓŁ "Sami Swoi"
godz. 17.00-20.00
Centrum Dojrzałego Człowieka, ul. Tekli Rapackiej 6 Borzęcin Duży

PIĄTEK

KINEZYPSYCHOPROFILAKTYK A- warsztaty ruchowe.
godz. 11.00-12.00 (także online)
Dom Kultury w Zielonkach-Parceli, ul. Południowa 2A

GIMNASTYKA (KIM)
godz. 14.00
Sala Klubowa Domu Kultury Stare Babice, ul. Południowa 2a w Zielonkach-Parceli

TANIEC W KRĘGU
godz. 15.30-16.30
Dom Kultury Stare Babice w Zielonkach-Parceli, ul. Południowa 2A

SOBOTA

„ZDROWY KRĘGOSŁUP I RELAKSACJA
godz. 9.30-10.30
kwiecień - lipiec
Centrum Dojrzałego Człowieka w Borzęcinie Dużym, ul. Tekli Rapackiej 6



FUNDACJA "AKTYWNI DŁUŻEJ"