

HARMONOGRAM – GRUDZIEŃ 2024
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

| Data | Godzina | Zajęcia | Źródło finansowania |
|----------------------|--------------|--|---|
| 02.12 (poniedziałek) | 10:00- 13:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 12:00- 14:00 | PSYCHOLOG- Porozumienie bez przemocy | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 15:00 | ZUMBA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 15:00- 16:00 | ZUMBA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 03.12 (wtorek) | 09:00- 10:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 10:00- 11:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 11:00- 12:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | JOGA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 15:00 | JOGA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 16:00 | Wykład UROLOGICZNY z elementami ćwiczeń | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 04.12 (środa) | 10:00- 11:00 | TANIEC- użytkowy i współczesny | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 11:00- 12:00 | TANIEC- użytkowy i współczesny | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 10:00- 12:00 | SZKOLENIE O WOLONTARIACIE | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |

| | | | |
|----------------------|--------------|--|---|
| | 12:00- 13:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 05.12 (czwartek) | 09:00 -12:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 10:00- 11:00 | Gimnastyka Umysłu | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 11:00- 12:00 | Gimnastyka Umysłu | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 12:00- 13:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Techniki Zapamiętywania | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 06.12 (piątek) | 10:00- 14:00 | MIKOŁAJKI- Arturówek | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 09.12 (poniedziałek) | 10:00- 13:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 10:00- 12:00 | DIETETYK- wykład + warsztat kulinarny | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 12:00- 14:00 | DIETETYK- wykład + warsztat kulinarny | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 15:00 | ZUMBA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 16:00 | ZUMBA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 10.12 (wtorek) | 09:00- 10:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 10:00- 11:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 11:00- 12:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | JOGA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |

| | | | |
|----------------------|---------------|--|---|
| | 14:00- 15:00 | JOGA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 16:00 | Wykład UROLOGICZNY z elementami ćwiczeń | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 11.12 (środa) | 10:00- 11:00 | TANIEC- użytkowy i współczesny | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 11:00 – 12:00 | TANIEC- użytkowy i współczesny | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 12:00- 13:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Techniki Zapamiętywania | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 12.12 (czwartek) | 09:00- 12:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 10:00- 11:00 | Gimnastyka Umysłu | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 11:00- 12:00 | Gimnastyka Umysłu | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 12:00- 13:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Techniki Zapamiętywania | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 13.12 (piątek) | 11:00- 12:00 | Techniki Zapamiętywania | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 16.12 (poniedziałek) | 10:00- 13:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 12:00- 14:00 | PSYCHOLOG- Asertywność | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 15:00 | ZUMBA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |

| | | | |
|------------------|---------------|--|---|
| | 15:00- 16:00 | ZUMBA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 17.12 (wtorek) | 09:00 – 10:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 10:00- 11:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 11:00- 12:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00 -14:00 | JOGA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00 -15:00 | JOGA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 18.12 (środa) | 10:00- 11:00 | TANIEC- użytkowy i współczesny | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 11:00- 12:00 | TANIEC- użytkowy i współczesny | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 12:00- 13:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 16:00 | RĘKODZIEŁO | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 19.12 (czwartek) | 09:00- 12:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 14:00- 16:00 | Spotkanie Świąteczne | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| 20.12 (piątek) | 09:00- 12:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 11:00- 12:00 | Techniki Zapamiętywania | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |

Harmonogram może ulec zmianie, szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: **502 322 547**