

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

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
02.04 (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
	12:00- 13:00	Joga	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00 – 14:00	Joga	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miast Łodzi
03.04 (środa)	09:00- 10:00	Wykład na temat stawów skroniowo-żuchwowych z elementami ĆWICZEŃ	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 11:00	Wykład na temat stawów skroniowo-żuchwowych z elementami ĆWICZEŃ	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	09:30 – 10:30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:30 – 11:30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	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
04.04 (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- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00 – 14:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
05.04 (piątek)	10:00 – 11:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00 – 14:00	Zabawa fotografią	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
08.04 (poniedziałek)	10:00 – 12:30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:15 – 14:15	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:15 – 15:15	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
09.04 (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
	11:30- 13:30	Muzykoterapia	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	Wykład urologiczny z elementami ćwiczeń	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15.00 – 16.00	Wykład urologiczny z elementami ćwiczeń	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
10.04 [środa]	9:30 – 10:30	Zabawa tańcem – Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	9:30 – 10:30	Zabawa tańcem – Taniec w kręgu	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

11.04 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11.00 – 13:00	Rękodzieło	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00 – 13:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00 – 14:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
12.04 (piątek)	11:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
15.04 (poniedziałek)	10:00 – 12:30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 11:00	Techniki zapamiętywania gr. I	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00- 12:00	Myślenie kreatywne gr. I	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00- 14:00	Techniki zapamiętywania gr. II	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	14:00- 15:00	Myślenie kreatywne gr. II	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:15- 14:15	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:15 – 15:15	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
16.04 (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
	12:00 -15:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
17.04 (środa)	09:30 – 10:30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	10:30 -11:30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	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
18..04 (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
	11:00 – 12:00	Gimnastyka umysłu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta
	12:00 – 13:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00 -14:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Myślenie kreatywne gr. I	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
	14:00- 15:00	Myślenie kreatywne gr. II	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
19.04 (piątek)	10:00 – 13:00	Brydż	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00 – 14:00	Techniki zapamiętywania gr. II	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
	14:00 – 15:00	Techniki zapamiętywania gr. I	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
22.04 (poniedziałek)	10:00 -13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00- 14:00	Myślenie kreatywne gr. I	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	14:00- 15:00	Myślenie kreatywne gr. II	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:15 – 14:15	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	14:15 – 15:15	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
23.04 (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	Fotografia w terenie- zabawa telefonem	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	Joga	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00 – 14:00	Joga	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
24.04 (środa)	09:30 – 10:30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:30 – 11:30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	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	Zabawa telefonem- zdjęcia	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
25.04 (czwartek)	09:00- 15:00	ZAPISY NA MAJ	
26.04. (piątek)	10:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00 -14:00	Techniki zapamiętywania gr. II	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	14:00 – 15:00	Techniki zapamiętywania gr. I	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
29.04.(poniedziałek)	10:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00 – 13:00	Techniki zapamiętywania gr. I	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+

	13:00- 14:00	Techniki zapamiętywania gr. II	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:15 – 14:15	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:15 – 15:15	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
30.04.(wtorek)	9:00 – 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
	12:00 -14:00	Gry planszowe	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +

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