

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

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
02.09 (poniedziałek)	10:00-13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00- 12:00	STRES- jak sobie z nim radzić	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 14:00	Dobre praktyki zaspakajania potrzeb- PSYCHOLOG	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	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
03.09 (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- Piotr	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	STRES- jak sobie z nim radzić	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
04.09 (środa)	12:00- 14:00	Zarządzanie Czasem	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
05.09 (czwartek)	9:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	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
06.09 (piątek)	10:00- 15:00	BRYDŻ	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 11:00	ASERTYWNOŚĆ w praktyce	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 15:00	CYFROWY ŚWIAT DLA SENIORÓW- smartfony	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
9.09 (poniedziałek)	10:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00- 12:00	STRES- jak sobie z nim radzić	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	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
10.09 (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
	11:30- 13:30	MUZYKOTERAPIA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	STRES- jak sobie z nim radzić	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
11.09 (środa)	12:00- 14:00	Zarządzanie Czasem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

12.09 (czwartek)	9:00- 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- 14:00	Rękodzieło	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
13.09 (piątek)	10:00- 11:00	ASERTYWNOŚĆ w praktyce	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 14:00	CYFROWY ŚWIAT DLA SENIORÓW- smartfony	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	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
16.09 (poniedziałek)	10:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
	12:00- 14:00	Dobre praktyki zaspakajania potrzeb- PSYCHOLOG	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	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
17.09 (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
	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

18.09 (środa)	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
19.09 (czwartek)	9:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 14:00	Rękodzieło	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
20.09 (piątek)	10:00- 15:00	BRYDŻ	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 11:00	ASERTYWNOŚĆ w praktyce	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 14:00	CYFROWY ŚWIAT DLA SENIORÓW- smartfony	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
23.09 (poniedziałek)	10:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00- 12:00	STRES- jak sobie z nim radzić	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	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
24.09 (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

	13:00- 14:00	STRES- jak sobie z nim radzić	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
25.09 (środa)	09:00- 13:00	ZAPISY NA PAŹDZIERNIK	
26.09 (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- 14:00	Rękodzieło	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
27.09 (piątek)	10:00- 15:00	BRYDŻ	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 11:00	ASERTYWNOŚĆ w praktyce	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 14:00	CYFROWY ŚWIAT DLA SENIORÓW- smartfony	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
30.09 (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
	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

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