

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

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
03.06 (poniedziałek)	10:00-13:00	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
04.06 (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 Miasta Łodzi
05.06 (środa)	9:30- 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
06.06 (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 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	JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
07.06 (piątek)	10:00- 15:00	BRYDŻ	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE	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
10.06 (poniedziałek)	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
	10:00- 13:00	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
11.06 (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- 13:00	ASERTYWNOŚĆ W PRAKTYCE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 15:00	Spacer z Przewodnikiem „Kryminalna Łódź”- KSIĘŻY MŁYN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
12.06 (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
	13:00- 14:00	ASERTYWNOŚĆ W PRAKTYCE	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
13.06 (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- 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	JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
14.06 (piątek)	12:00 – 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	STRES- JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
17.06 (poniedziałek)	10:00 – 13:00	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
18.06 (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- 13:00	ASERTYWNOŚĆ W PRAKTYCE	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 Miasta Łodzi

19.06 (środa)	09:30- 10:30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta
	10:30- 11:30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta
	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	ASERTYWNOŚĆ W PRAKTYCE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
20.06 (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- 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	JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
21.06 (piątek)	10:00 -15:00	BRYDŻ	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE	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
24.06 (poniedziałek)	10:00 – 13:00	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
25.06 (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
26.06 (środa)	09:00- 10:00	Wykład UROLOGICZNY z elementami ćwiczeń	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 11:00	Wykład UROLOGICZNY z elementami ćwiczeń	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
27.06 (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 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
	14:00- 15:00	JAK BYĆ PEWNYM SIEBIE	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
28.06 (piątek)	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE	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

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