

HARMONOGRAM – KWIECIEŃ 2025
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
01.04 (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
	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
02.04 (środa)	10:00- 12:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 14:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 11:00	Zarządzanie Stresem	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
03.04 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 12:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 14:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	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
	12:00- 13:00	Jak Być Pewnym Siebie	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
	14:00- 15:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
04.04 (piątek)	10:00- 11:00	Myslenie Kreatywne	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	Techniki Zapamiętywania	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
07.04 (poniedziałek)	11:00- 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
	13:00- 14:00	Gimnastyka na krzesłkach- Magda	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
08.04 (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
	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

09.04 (środa)	10:00- 11:00	Zarządzanie Stresem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 12:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 14:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	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
10.04 (czwartek)	9:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 11:00	Gimnastyka Umystu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	Gimnastyka Umystu	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
	12:00- 13:00	Jak Być Pewnym Siebie	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
	14:00- 15:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
11.03 (piątek)	10:00- 11:00	Myślenie Kreatywne	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 12:00	Techniki Zapamiętywania	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

14.04 (poniedziałek)	10:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
	11:00- 13:00	PSYCHOLOG	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Gimnastyka na krzesłkach- Magda	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
15.04 (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
	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
16.04 (środa)	10:00- 12:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 14:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	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
17.04 (czwartek)	9:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 12:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+

	12:00- 14:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	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
	12:00- 13:00	Jak Być Pewnym Siebie	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
	14:00- 15:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
18.04 (piątek)	10:00- 12:00	MUZYKOTERAPIA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
22.04 (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	Zarządzanie Czasem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
23.04 (środa)	10:00- 11:00	Zarządzanie Stresem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 12:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 14:00	OBYWATEL CYFROWEJ PRZYSZŁOŚCI- Zajęcia Komputerowe/ Smartfonowe	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
24.04 (czwartek)	15:00- 16:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+

	10:00- 11:00	Gimnastyka Umystu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	Gimnastyka Umystu	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
	12:00- 13:00	Jak Być Pewnym Siebie	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
	14:00- 16:00	Zdrowy Styl Życia- Warsztat	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
25.04 (piątek)	09:00 – 13:00	ZAPISY NA MAJ	
28.04 (poniedziałek)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00- 14:00	Gimnastyka na krzesłkach- Magda	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
29.04 (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	Zarządzanie Czasem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

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