

HARMONOGRAM – KWIECIEŃ 2026
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
01.04 (środa)	10:00- 16:00	Zajęcia KOMPUTEROWE (Grupa I)	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
	14:00- 16:00	RĘKODZIEŁO	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
02.04 (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
03.04 (piątek)	10:00- 15:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
07.04 (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- Ola	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	JOGA- Ola	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	15:00- 17:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
08.04 (środa)	10:00- 16:00	Zajęcia KOMPUTEROWE (Grupa I)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 11:00	JOGA- Marta	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
	14:00- 16:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
09.04 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 12:00	WYKŁAD FARMACEUTYCZNY	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 15:00	MUZYKOTERAPIA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 17:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Piłsudskiego 157	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
10.04 (piątek)	10:00- 15:00	WSPÓLDZIAŁANIE PRZEZ GRANIE- Warsztaty teatralne budujące dialog między seniorami, a młodzieżą	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
13.04 (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 krzeselkach- 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
	16:00- 18:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Piłsudskiego 157	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
14.04 (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- Ola	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	JOGA- Ola	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 17:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
15.04 (środa)	10:00- 16:00	Zajęcia KOMPUTEROWE (Grupa II)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 11:00	JOGA- Marta	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
	14:00- 16:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+

	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
16.04 (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
	15:00- 17:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Piłsudskiego 157	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
17.04 (piątek)	10:00- 15:00	WSPÓŁDZIAŁANIE PRZEZ GRANIE- Warsztaty teatralne budujące dialog między seniorami, a młodzieżą	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
20.04 (poniedziałek)	10:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	09:00- 13:00	HORTITERAPIA- terapia ogrodnicza- WSPÓLNE NASADZANIE ROŚLIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 12:00	DIETETYK	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Gimnastyka na Krzesółkach- 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
	16:00- 18:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Piłsudskiego 157	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

21.04 (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- Ola	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	JOGA- Ola	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 17:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
22.04 (środa)	10:00- 16:00	Zajęcia KOMPUTEROWE (Grupa II)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 11:00	JOGA- Marta	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
	14:00- 16:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
23.04 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	15:00- 16:00	TAO- YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 17:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Piłsudskiego 157	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

24.04 (piątek)	10:00- 15:00	WSPÓŁDZIAŁANIE PRZEZ GRANIE - Warsztaty teatralne budujące dialog między seniorami, a młodzieżą	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
25.04 (sobota)	13:00- 14:00	„GWIAZDOZBIORY WIOSENNEGO NIEBA” - wyjście do Planetarium EC1 - zapisy- ilość miejsc ograniczona	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
27.04 (poniedziałek)	09:00 – 13:00	ZAPISY NA MAJ	
28.04 (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- Ola	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	JOGA- Ola	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 17:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
29.04 (środa)	10:00- 11:00	JOGA- Marta	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
	14:00- 16:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Elsnera 19	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
30.04 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	15:00- 16:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	18:00- 19:00	Gimnastyka Zdrowotna- MCM Piłsudskiego 157	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

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