

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

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
04.11 (poniedziałek)	10:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 14:00	PSYCHOLOG- Złość	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
05.11 (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- Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 15:00	SPACER Z PRZEWODNIKIEM Z OKAZJI DNIA NIEPODLEGŁOŚCI- start: PL. WOLNOŚCI (pod biblioteką „WOLNOŚĆ”)	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
06.11 (środa)	10:00- 11:00	TANIEC- użytkowy i współczesny	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00- 12:00	TANIEC- użytkowy i współczesny	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 nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
07.11 (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- 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	STRES (nowa grupa)	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
	14:00- 16:00	Wykład UROLOGICZNY z elementami ćwiczeń	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
08.11 (piątek)	10:00- 14:00	DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI- Hala Sportowa Anilana (ul. Sobolowa 1)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
12.11 (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- Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE (nowa grupa)	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
13.11 (środa)	10:00- 11:00	TANIEC- użytkowy i współczesny	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00 – 12:00	TANIEC- użytkowy i współczesny	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE (nowa grupa)	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 nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
14.11 (czwartek)	09:00- 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
	13:00- 16:00	Rękodzieło- WARSZTATY KOSMETYCZNE	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00- 14:00	STRES (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
15.11 (piątek)	10:00- 12:00	MUZYKOTERAPIA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 11:00	STRES (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	ASERTYWNOŚĆ (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 14:00	Zajęcia Międzypokoleniowe- SMARTFONY	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
18.11 (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
	12:00- 14:00	PSYCHOLOG- Złość	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
19.11 (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- Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 16:00	Rękodzieło- WARSZTATY KOSMETYCZNE	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	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
20.11 (środa)	10:00- 11:00	TANIEC- użytkowy i współczesny	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00- 12:00	TANIEC- użytkowy i współczesny	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE (nowa grupa)	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
21.11 (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- 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	STRES (nowa grupa)	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
22.11 (piątek)	10:00- 11:00	STRES (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	ASERTYWNOŚĆ (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 14:00	Zajęcia Międzypokoleniowe- SMARTFONY	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
25.11 (poniedziałek)	09:00- 13:00	ZAPISY NA GRUDZIEŃ	
26.11 (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- Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE (nowa grupa)	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
27.11 (środa)	10:00 – 11:00	TANIEC- użytkowy i współczesny	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00 – 12:00	TANIEC- użytkowy i współczesny	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	MYŚLENIE KREATYWNE (nowa grupa)	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- 16:00	Rękodzieło- WARSZTATY KOSMETYCZNE	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
28.11 (czwartek)	09:00- 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
	13:00- 14:00	STRES (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
29.11 (piątek)	10:00- 11:00	STRES (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	ASERTYWNOŚĆ (nowa grupa)	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 14:00	Zajęcia Międzypokoleniowe- SMARTFONY	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+

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