CENTRUM ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA SZPITALNA 6

HARMONOGRAM – LISTOPAD 2026

ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
02.11 (poniedziałek)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	12:00- 13:00	Gimnastyka na krzesełkach- Magda	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Gimnastyka na krzesełkach- 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
03.11 (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
	12:00- 13:00	JOGA- Ola	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- 16:00	Gry Planszowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
04.11 (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	Oddolna inicjatywa
05.11 (czwartek)	09:00 -13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	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	Myślenie Kreatywne	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Techniki Zapamiętywania	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 16:00	Gry Planszowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
06.11 (piątek)	09:30- 10:30	Taniec w Kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:30- 11:30	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
09.11 (poniedziałek)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	10:00- 12:00	PSYCHOLOG	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	Gimnastyka na krzesełkach- Magda	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Gimnastyka na krzesełkach- 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
10.11 (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
	12:00- 13:00	JOGA- Ola	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- 16:00	Gry Planszowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
12.11 (czwartek)	09:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	12:00- 13:00	Myślenie Kreatywne	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Techniki Zapamiętywania	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Gry Planszowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
13.11 (piątek)	09:30- 10:30	Taniec w Kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:30- 11:30	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
16.11 (poniedziałek)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	10:00- 12:00	PSYCHOLOG	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	Gimnastyka na Krzesełkach- Magda	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Gimnastyka na Krzesełkach- 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
17.11 (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
	12:00- 13:00	JOGA- Ola	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- 16:00	Gry Planszowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
18.11 (środa)	10:00- 11:00	JOGA- Marta	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 12:00	DIETETYK	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	Oddolna inicjatywa
	14:00- 16:00	RĘKODZIEŁO	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
19.11 (czwartek)	09:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	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	Myślenie Kreatywne	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Techniki Zapamiętywania	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 16:00	Gry Planszowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
20.11 (piątek)	09:30- 10:30	Taniec w Kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:30- 11:30	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:30- 13:30	WYKŁAD FARMACEUTYCZNY	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

23.11 (poniedziałek)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	12:00- 13:00	Gimnastyka na Krzesełkach- Magda	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Gimnastyka na Krzesełkach- 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
24.11 (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
	10:00- 12:00	DIETETYK	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	JOGA- Ola	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- 16:00	Gry Planszowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
25.11 (środa)	09:00- 13:00	ZAPISY NA GRUDZIEŃ	
26.11 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	12:00- 14:00	MUZYKOTERAPIA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 16:00	Gry Planszowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
27.11 (piątek)	09:30- 10:30	Taniec w Kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:30- 11:30	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

30.11 (poniedziałek)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Oddolna inicjatywa
	12:00- 13:00	Gimnastyka na Krzesełkach- Magda	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Gimnastyka na Krzesełkach- Magda	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	ZUMBA- **ANDRZEJKOWA BACHATA ROMANTICO**	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 16:00	ZUMBA- **ANDRZEJKOWA BACHATA ROMANTICO**	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

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