

**HARMONOGRAM – MAJ 2025**  
**ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!**

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
05.05 (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
	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
06.05 (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
07.05 (środa)	10:00- 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+
	11:00- 12:00	Jak być pewnym siebie	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
08.05 (czwartek)	09:00- 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
	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	Zarządzanie Stresem	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
09.05 (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
12.05 (poniedziałek)	10:00- 13:00	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

13.05 (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 nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60 +
14.05 (środa)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00- 12:00	Jak być pewnym siebie	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
15.05 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	Zarządzanie Stresem	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
16.05 (piątek)	10:00- 11:00	Myślenie 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
19.05 (poniedziałek)	10:00- 13:00	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

20.05 (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 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
21.05 (środa)	10:00- 12:00	Jak przygotować się do zabiegu operacyjnego - prehabilitacja przed zabiegiem- WYKŁAD MGR FARM. ANNY BRANDYS	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
22.05 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	Zarządzanie Stresem	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
23.05 (piątek)	10:00- 11:00	Myślenie 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
26.05 (poniedziałek)	09:00 – 13:00	ZAPISY NA CZERWIEC	
27.05 (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- 14:00	„Stare, ale jare Polesie” SPACER Z PRZEWODNIKIEM- start WÓLCZAŃSKA 31	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
28.05 (środa)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00- 12:00	Jak być pewnym siebie	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
29.05 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 13:00	Zarządzanie Stresem	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
30.05 (piątek)	10:00- 11:00	Myślenie 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

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