

HARMONOGRAM – MAJ 2026

ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
04.05 (poniedziałek)	10:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 12:00	DIETETYK	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
	16:00- 18:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	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
05.05 (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- 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
06.05 (środa)	10:00- 16:00	KURS KOMPUTEROWY (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	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
07.05 (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- 16:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 17:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	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
08.05 (piątek)	10:00- 12:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	12:30- 14:30	„NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ” - WYKŁAD O OSZUSTWACH, FAŁSZYWYCH INWESTYCJACH, CYBERPRZESTĘPCZOŚCI- PIOTRKOWSKA 104, DUŻA SALA OBRAD	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
11.05 (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 koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	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
12.05 (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- 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

13.05 (środa)	10:00- 16:00	KURS KOMPUTEROWY (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
14.05 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	14:00- 15:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 17:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	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
15.05 (piątek)	10:00- 12:00	MUZYKOTERAPIA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
16.05 (sobota)	10:00- 18:00	SENIORALIA- rozpoczęcie Rynek Manufaktury	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
18.05 (poniedziałek)	10:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	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 koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	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
19.05 (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- 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
20.05 (środa)	10:00- 16:00	KURS KOMPUTEROWY (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
21.05 (czwartek)	09:00- 16:00	DZIEŃ SPORTU- WYJŚCIE W RAMACH SENIORALIÓW	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
22.05 (piątek)	11:00- 13:00	WYKŁAD FARMACEUTYCZNY	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
24.05 (niedziela)	12:00- 17:00	ZAKOŃCZENIE SENIORALIÓW- STADION WIDZEWA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
25.05 (poniedziałek)	09:00 – 13:00	ZAPISY NA CZERWIEC	
26.05 (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- 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
27.05 (środa)	10:00- 16:00	KURS KOMPUTEROWY (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
28.05 (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- 16:00	TAO- YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00- 17:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	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
29.05 (piątek)	10:00- 13:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

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