

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

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
03.03 (poniedziałek)	10:00-13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	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
04.03 (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- 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
05.03 (środa)	10:00- 11:00	Zarządzanie Czasem	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
06.03 (czwartek)	9:00- 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
	12:00- 13:00	Jak Być Pewnym Siebie	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Zarządzanie Stresem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
07.03 (piątek)	10:00- 12:00	NOWOCZESNA FITOTERAPIA czyli ZIOŁOLECZNICTWO- Wykład z mgr farm. Anną Cyprowską	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
10.03 (poniedziałek)	11:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 12:00	PSYCHOLOG	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
11.03 (wtorek)	9:00- 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- 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

12.03 (środa)	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
13.03 (czwartek)	9:00- 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
	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
	12:00- 13:00	Jak Być Pewnym Siebie	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Zarządzanie Stresem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
14.03 (piątek)	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
17.03 (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
	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
18.03 (wtorek)	9:00- 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- 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
	14:00- 16:00	Wykład UROLOGICZNY z elementami ćwiczeń	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
19.03 (środa)	10:00- 11:00	Zarządzanie Czasem	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
20.03 (czwartek)	9:00- 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
	12:00- 13:00	Jak Być Pewnym Siebie	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Zarządzanie Stresem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	TAO-YIN	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

21.03 (piątek)	10:00- 13:00	PRZYWITANIE WIOSNY- Stawy Jana	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
24.03 (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 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
25.03 (wtorek)	09:00 – 13:00	ZAPISY NA KWIECIEŃ	
26.03 (środa)	10:00- 11:00	Zarządzanie Czasem	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
27.03 (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
	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
	12:00- 13:00	Jak Być Pewnym Siebie	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00- 14:00	Zarządzenie stresem	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 16:00	ZDROWY STYL ŻYCIA- WARSZTATY	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

28.03 (piątek)	10:00- 12:00	MUZYKOTERAPIA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	Myslenie 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
31.03 (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

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