

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

| Data | Godzina | Zajęcia | Źródło finansowania |
|------------------|--------------|--|---|
| 01.10 (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 |
| 02.10 (środa) | 10:00- 11:00 | TANIEC- użytkowy i współczesny | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 11:00- 12:00 | TANIEC- taniec użytkowy i współczesny | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 10:00- 11:00 | 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 |
| | 12:00- 13:00 | Gimnastyka Umysłu | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | Gimnastyka Umysłu | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 16:00 | Rękodzieło | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 03.10 (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 |
| | 12:00- 13:00 | TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA (nowa grupa) | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | STRES | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 04.10 (piątek) | 10:00- 15:00 | BRYDŻ | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 10:00 -11:00 | PEWNOŚĆ SIEBIE | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 12:00- 14:00 | CYFROWY ŚWIAT DLA SENIORÓW- smartfony | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 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 |
| 07.10 (poniedziałek) | 10:00- 13:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 12:00- 14:00 | PSYCHOLOG- Lęk | 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 |
| 08.10 (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 |
| | 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 |
| 09.10 (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+ |
| | 10:00- 11:00 | MYŚLENIE KREATYWNE (nowa grupa) | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 12:00- 14:00 | WYKŁAD NA TEMAT OSTEOPOROZY | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 14:00- 16:00 | Rękodzieło | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| 10.10 (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 |
| | 12:00- 13:00 | TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA (nowa grupa) | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | STRES | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 11.10 (piątek) | 10:00- 15:00 | BRYDŻ | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 10:00- 11:00 | PEWNOŚĆ SIEBIE | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 12:00- 14:00 | CYFROWY ŚWIAT DLA SENIORÓW- smartfony | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| 14.10 (poniedziałek) | 10:00- 13:00 | Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 12:00- 14:00 | PSYCHOLOG- Lęk | 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 |
| 15.10 (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 |
| 16.10 (środa) | 10:00- 14:00 | NAUKA PIERWSZEJ POMOCY- Arena Sportu | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 17.10 (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 |
| | 12:00- 13:00 | TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA (nowa grupa) | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | STRES | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 18.10 (piątek) | 10:00- 15:00 | BRYDŻ | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| | 10:00- 11:00 | PEWNOŚĆ SIEBIE | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 12:00- 14:00 | CYFROWY ŚWIAT DLA SENIORÓW- smartfony | Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+ |
| 21.10 (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 |

| | | | |
|----------------------|---------------|--|---|
| | 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 |
| 22.10 (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 |
| | 11:30- 13:30 | MUZYKOTERAPIA | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 23.10 (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+ |
| | 10:00- 11:00 | 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 |
| 24.10 (czwartek) | 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 | TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA (nowa grupa) | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | STRES | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| 25.10 (piątek) | 09:00- 13:00 | ZAPISY NA LISTOPAD | |
| 28.10 (poniedziałek) | 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- 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 |
| 29.10 (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 |
| 30.10 (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+ |
| | 10:00- 11:00 | 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+ |
| 31.10 (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 |
| | 12:00- 13:00 | TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA (nowa grupa) | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |
| | 13:00- 14:00 | STRES | Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi |

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