

HARMONOGRAM – PAŹDZIERNIK 2026
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
01.10 (czwartek)	09:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna
	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- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna
02.10 (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
05.10 (poniedziałek)	09:00- 12:00	Nasadzanie roślin - prace pielęgnacyjne przed zimą	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna
	12:00- 13:00	Gimnastyka na krzesłkach- Magda	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
06.10 (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- 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
	14:00- 16:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna
07.10 (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	Inicjatywa oddolna
08.10 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna
	12:00- 14:00	MUZYKOTERAPIA	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- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna
09.10 (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
12.10 (poniedziałek)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna
	10:00- 12:00	PSYCHOLOG	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	Gimnastyka na krzesłkach- Magda	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
13.10 (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
	10:00- 12:00	DIETETYK	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
	14:00- 16:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna
14.10 (środa)	10:00- 11:00	JOGA- Marta	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	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
	14:00- 16:00	Rękodzieło	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 16:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna

15.10 (czwartek)	09:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna
	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- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna
16.10 (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
	11:00- 13:00	WYKŁAD FARMACEUTYCZNY	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
19.10 (poniedziałek)	10:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna
	10:00- 12:00	PSYCHOLOG	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00- 13:00	Gimnastyka na krzesłkach- Magda	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
20.10 (wtorek)	12:00- 13:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Piotr	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
	14:00- 16:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna

21.10 (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	Inicjatywa oddolna
22.10 (czwartek)	09:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna
	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- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna
23.10 (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
26.10 (poniedziałek)	09:00- 13:00	ZAPISY NA LISTOPAD	
27.10 (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
	10:00- 12:00	DIETETYK	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
	14:00- 16:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna

28.10 (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	Inicjatywa oddolna
29.10 (czwartek)	09:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Inicjatywa oddolna
	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
	14:00- 16:00	GRY PLANSZOWE- Zabierz swoją koleżankę lub kolegę i spędź miło CZAS	Inicjatywa oddolna
30.10 (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

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