

HARMONOGRAM – PAŹDZIERNIK 2023
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
02.10 (poniedziałek)	11:00 – 12.30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13.00 – 14.00	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14.00 – 15.00	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
03.10 (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
04.10. {środa}	9.30 - 10.30 –	Zabawa tańcem – Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10,30 – 11.30	Zabawa tańcem – Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15.40 – 16.40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą-Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16.40 – 17.40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą-Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
05.10 (czwartek)	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- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	13.00 – 14.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
06.10 (piątek)	09.30 – 12.30	Spotkanie przy BRYDŻU- I GRUPA	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13.00 - 15.00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
09.10 (poniedziałek)	11.00 – 12.30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13.00 – 14.00	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14.00 – 15.00	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
10.10 (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
	12.00- 15.00	Spotkanie przy BRYDŻU- II GRUPA	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
11.10 (środa)	09.30 – 10.30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10.30 – 11.30	Zabawa tańcem- Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15.40 – 16.40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą-Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16.40 – 17.40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą-Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
12.10 (czwartek)	10.00 – 12.00	Rękodzieło	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12.00 – 13.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13.00 -14.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
13.10 (piątek)	09.30 – 12.30	Spotkanie przy BRYDŻU- I GRUPA	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+

	13.00 - 15.00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
16.10 (poniedziałek)	11.00 -12.30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13.00 – 14.00	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14.00 – 15.00	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
17.10 (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 – 14.30	Kostki i pionki w dłoń - pokaz nam ulubioną grę	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
18.10 {sroda}	09.30 – 10.30	Zabawa tańcem – Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10.30 – 11.30	Zabawa tańcem – Taniec w kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15.40 – 16.40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą-Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16.40 – 17.40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą-Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
19.10.{czwartek}	12.00 – 13.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13.00 – 14.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10.00 -12.00	Siłownia zewnętrzna rozgrywki w cymbergaja	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
20.10 (piątek)	09.30 – 12.30	Spotkanie przy BRYDŻU- I GRUPA	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13.00 – 15.00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
23.10.{poniedziałek}	11.00 -12.30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13.00 – 14.00	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	14.00 – 15.00	ZUMBA	
24.10 (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
25.10. {środa}		ZAPISY NA LISTOPAD	
26.10. {czwartek}	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- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13.00 – 14.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
27.10 (piątek)	09.30 – 12.30	Spotkanie przy BRYDŻU- I GRUPA	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13.00 – 15.00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
30.10 {poniedziałek}	11.00 – 12.30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13.00 – 14.00	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14.00 – 15.00	ZUMBA	
31.10. {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 fizjoterapeuta - Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

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