

HARMONOGRAM - MARZEC 2031
ZAPISY 503 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia
01.03 (wtorek)	09:00 - 13:30	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie”- więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 - 12:00	Warsztaty ceramiczne - projekt Kapsel
	10:00 - 12:00	Konsultacje - obsługa komputera i smartfona
02.03 (środa)	10:00 - 12:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	15:50 – 17.00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
03.03.(czwartek)	09.00 – 13.30	Konsultacje psychologiczne w ramach projektu Przepis na zdrowie
	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	12.00 – 14.00	Gimnastyka umysłu – projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
04.03 (piątek)	09:00 - 13:30	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie”- więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 - 11:00	Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – projekt Kapsel
	11:00 - 12:00	Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – projekt Kapsel
	13:00 - 15:00	Szkolenie smartfonowe - wolontariat
07.03 (poniedziałek)	09:05 - 10:15	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	11:00 - 15:00	Spotkanie klubu brydżowego
08.03 (wtorek)	09:00 - 13:30	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie”- więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 - 12:00	Konsultacje - obsługa komputera i smartfona
	11:00 - 13:00	Warsztaty kosmetyczne projekt Kapsel

09.03 (środa)	10:00 - 14:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	10.00 – 13.30	Przepis na zdrowie - konsultacje
	15:50 – 17.00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
10.03.(czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
11.03 (piątek)	09:00 - 13:30	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie”- więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 - 11:00	Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – projekt Kapsel
	11:00 - 12:00	Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – projekt Kapsel
	12:00 – 14:00	Terapia dźwiękiem -gongi - projekt Kapsel
	13:00 - 15:00	Szkolenie smartfonowe - wolontariat
14.03 (poniedziałek)	09:05 - 10:15	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	11:00 - 15:00	Spotkanie klubu brydżowego
15.03 (wtorek)	09:00 - 13:30	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie”- więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 - 12:00	Konsultacje - obsługa komputera i smartfona
	10:00 - 12:00	Warsztaty ceramiczne - projekt Kapsel
16.03 (środa)	10:00 - 12:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	15:50 – 17.00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
17.03.(czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu - projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
18.03 (piątek)	09:00 - 13:30	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie”- więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 - 11:00	Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – projekt Kapsel
	11:00 - 12:00	Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – projekt Kapsel

	13:00 - 15:00	Szkolenie smartfonowe - wolontariat
21.03 (poniedziałek)	09:05 - 10:15	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	11:00 - 15:00	Spotkanie klubu brydżowego
22.03 (wtorek)	09:00 - 13:30	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie” - więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10.00 – 12.00	Konsultacje – obsługa komputera i smartfona
23.03 (środa)	10:00 - 14:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	19.00 – 13.30	Przepis na zdrowie -Konsultacje
	15:50 – 17.00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
24.03.(czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
25.03 (piątek)	09:00 - 15:00	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie” - więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 - 11:00	Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – projekt Kapsel
	11:00 - 12:00	Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – projekt Kapsel
	13:00 - 15:00	Szkolenie smartfonowe - wolontariat
28.03 (poniedziałek)	09:05 - 10:15	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	11:00 - 15:00	Spotkanie klubu brydżowego
29.03 (wtorek)	09:00 - 13:30	Warsztaty psychologiczne - w ramach projektu „Przepis na zdrowie” - więcej na stronie http://lodz.pl/przepisnazdrowie
	10:00 - 12:00	Konsultacje – obsługa komputera i smartfona
30.03 (środa)	10:00 - 14:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	10.00 – 13.30	Przepis na zdrowie - konsultacje
	15:50 – 17.00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
31.03.(czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	12,00 – 14.00	Gimnastyka umysłu – projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel

Harmonogram może ulec zmianie, szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: **503 322 547**