

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

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
01.02 (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 fizjoterapeuta- 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
	12:00- 15:00	Pojedynek na litery- SCRAMBLE	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
02.02 (piątek)	10:00- 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00 – 14:00	Techniki zapamiętywania	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
05.02 (poniedziałek)	11:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:15 – 14:15	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:15- 15:15	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16:30–18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów Tomasz	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
06.02 (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- 15:30	Spotkanie przy BRYDŻU	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	12:00- 15:00	Zostań strategiem- gra Rummikub	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
07.02 (środa)	09:00- 10:00	Wykład na temat stawów skroniowo-żuchwowych z elementami ĆWICZEŃ	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00- 11:00	Wykład na temat stawów skroniowo-żuchwowych z elementami ĆWICZEŃ	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	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
	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- 15:30	Zabawa fotografią smartfonową	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
08.02 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 11:00	Myślenie kreatywne	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	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
9.02 (piątek)	10:00 – 11:00	JOGA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00- 12:00	JOGA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00 – 16:00	Spotkanie przy BRYDŻU	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
12.02 (poniedziałek)	10:00 – 12:30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+

	13:15 – 14:15	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:15 – 15:15	ZUMBA	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00- 15:00	Techniki zapamiętywania	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
13.02 (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
	13:00- 14:00	Zabawa fotografią smartfonową	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
14.02 (środa)	11:00- 14:00	Walentynki- wspólne świętowanie w Parku Julianowskim	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
15.02 (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- 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
	14:00- 15:00	Myślenie kreatywne	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
16.02 (piątek)	10:00- 11:00	Techniki zapamiętywania	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	14:00- 15:00	Wykład na temat urologii z elementami ĆWICZEŃ	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	15:00- 16:00	Wykład na temat urologii z elementami ĆWICZEŃ	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
19.02 (poniedziałek)	10:00 – 12:30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:15- 14:15	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:15 – 15:15	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16:30 – 18:30	Cyfrowa aktywizacja seniorów- Tomasz	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
20.02 (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
21.02 (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
	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
22.02 (czwartek)	09:00- 12:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	10:00- 11:00	Myślenie kreatywne	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	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
23.02 (piątek)	10:00 – 13:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00 – 14:00	Techniki zapamiętywania	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+

26.02 (poniedziałek)	9:00 – 15:00	ZAPISY NA MARZEC	
27.02 (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	Zostań strategiem- gra Rummikub	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
28.11 (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
	11:00- 12:00	Zabawa fotografią smartfonową	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
29.02 (czwartek)	10:00- 12:00	Rękodzieło	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:30- 13:30	Myślenie kreatywne	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	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 fizjoterapeuta- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

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