



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt pn. „Pogodna Jesień Życia” (FELD.07.09-IP.01-0002/24) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

Harmonogram wsparcia w Klubie Seniora Rzgowska przy ul. Rzgowskiej 170 na okres od 1.03.2026 do 31.03.2026.

Klub Seniora Rzgowska czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-17.00.

Telefon: 665 005 612

Koordynatorka Klubu: Agnieszka Celejewska

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
9:30-10:30 Smartfon bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 2.03, 9.03,16.03,23.03	9:00 – 10:00 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 3.03, 10.03, 17.03, 24.03	9:30 – 10:30 Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 4.03, 11.03, 18.03	11:30-12:30 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 5.03, 12.03, 19.03, 26.03	9:30 – 10:30 Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 6.03, 13.03
10:30-11:30 Internet bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 2.03, 9.03,16.03,23.03	10:15 – 11:15 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 3.03, 10.03, 17.03, 24.03	11:00 - 12:00 Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 4.03, 11.03, 18.03	13:30-15:30 (2H) Rękodzieło 5.03, 12.03, 19.03, 26.03	11:00– 12:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 6.03, 13.03



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt pn. „Pogodna Jesień Życia” (FELD.07.09-IP.01-0002/24) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
14:00 – 15:00 Zdrowy kręgosłup-krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 2.03, 9.03,16.03,23.03 30.03	12:45-13:45 Sprawny umysł 10.03, 17.03, 24.03	12:30 - 13:30 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 4.03, 11.03, 18.03		12:30 – 13:30 Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 6.03, 13.03
		14:00 - 15:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 4.03, 11.03, 18.03		14:00 – 15:00 Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 6.03, 13.03
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 28.02.2026: 20				