



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 (CZAS) przy ul. Rzgowskiej 170 na okres od 12.01.2026 do 31.01.2026.

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

Telefon: 665 005 612

Koordynatorka Klubu: Agnieszka Celejewska

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 10:15-11:15 W dniach: 12.01, 19.01	Rękodzieło 9:00-11:00 (2h) W dniu: 20.01	Gibki senior (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 9:00-10:00 W dniach: 14.01, 21.01, 28.01	Rękodzieło 9:00-11:00 (2h) W dniach: 15.01, 22.01, 29.01	Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 9:00-10:00 W dniach: 23.01, 30.01
	Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 9:00-10:00 W dniach: 13.01, 20.01, 27.01	Pilates/stretching (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 10:30-11:30 W dniach: 14.01, 21.01, 28.01	Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 9:30-10:30 W dniach: 15.01, 22.01, 29.01	Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 10:30-11:30 W dniach: 23.01, 30.01



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
Smartfon bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 11:30-12:30 W dniu: 12.01	Zdrowy kręgosłup – krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 10:30-11:30 W dniach: 13.01, 20.01, 27.01	Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 12:00-13:00 W dniach: 14.01, 21.01, 28.01	Smartfon bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 11:30-12:30 W dniach: 15.01, 22.01, 29.01	Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 12:00-13:00 W dniach: 23.01, 30.01
Internet bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 12:30-13:30 W dniu: 12.01	Sprawny umysł 12:00-13:00 W dniach: 13.01, 20.01, 27.01	Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 13:30-14:30 W dniach: 14.01, 21.01, 28.01	Internet bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 12:30-13:30 W dniach: 15.01, 22.01, 29.01	Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 13:30 – 14:30 W dniach: 23.01, 30.01
Zdrowy kręgosłup – krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 14:00-15:00 W dniach: 12.01, 19.01	Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 14:00-15:00 W dniach: 13.01		Zdrowy kręgosłup – krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 14:00-15:00 W dniach: 15.01, 22.01, 29.01	
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 31.12.2025: 0				