



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 1.02.2026 do 28.02.2026.

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

Telefon: 665 005 612

Koordynatorka Klubu: Agnieszka Celejewska

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
14:00 – 15:00	9:00 – 10:00	9:00 – 10:00	10:15-11:15	9:00 – 10:00
Zdrowy kręgosłup-krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą)	Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą)	Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne)	Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą)	Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo-rekreacyjne)
9.02, 16.02, 23.02	3.02, 10.02, 17.02, 24.02	4.02, 11.02, 18.02	5.02, 12.02, 19.02, 26.02	6.02, 13.02
	10:15 – 11:15	10:30 - 11:30	11:30-12:30	9:00-10:00
	Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą)	Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne)	Smartfon bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych)	Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą)
	3.02, 10.02, 17.02, 24.02	4.02, 11.02, 18.02	5.02, 12.02, 19.02, 26.02	6.02, 13.02



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
	12:45-13:45 Sprawny umysł 3.02, 10.02, 17.02	12:00 - 13:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 4.02, 11.02, 18.02	12:30 – 13:30 Internet bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 5.02, 12.02, 19.02, 26.02	10:30– 11:30 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 6.02, 13.02
		13:30 - 14:30 Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 4.02, 11.02, 18.02	13:30-15:30 (2H) Rękodzieło 5.02, 12.02, 19.02, 26.02	12:00 – 13:00 Pilates/stretching (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 6.02, 13.02



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
				13:30 – 14:30 Gibki senior (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 6.02, 13.02
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 28.01.2026: 20				