



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 1.06.2026 do 30.06.2026.

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) 1.06, 8.06,15.06 ,22.06	10:15-11:15 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 2.06, 9.06, 16.06, 23.06 30.06	9:30 – 10:30 Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 3.06, 10.06, 17.06	10:15-11:15 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 18.06	9:30 – 10:30 Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 5.06, 12.06
10:30-11:30 Internet bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 1.06, 8.06,15.06 ,22.06	13:00-14:00 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 2.06, 9.06, 16.06, 23.06	11:00 - 12:00 Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 3.06, 10.06, 17.06	11:30-12:30 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 11.06 , 18.06	11:00– 12:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 5.06, 12.06



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 1.06.2026 do 30.06.2026.

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
14:00 – 15:00 Zdrowy kręgosłup-krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 1.06, 8.06,15.06 ,22.06	13:30-15:30 (2H) Rękodzieło 9.06 , 16.06	12:30 - 13:30 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 3.06, 10.06, 17.06	12:45-14:45 (2H) Rękodzieło 11.06 , 18.06	12:30 – 13:30 Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 5.06, 12.06
14:00-15:00 Sprawny umysł 29.06		14:00 - 15:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 3.06, 10.06, 17.06		14:00 – 15:00 Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 5.06, 12.06



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 1.06.2026 do 30.06.2026.

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
		13:30-14:30 Sprawny umysł 24.06		10:00-11:00 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 19.06
				11:30-12:30 Sprawny umysł 19.06
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 31.05.2026: 20				



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 1.06.2026 do 30.06.2026.

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

Telefon: 665 005 612

Koordynatorka Klubu: Agnieszka Celejewska