

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 1.04.2026 do 30.04.2026.

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) 13.04 20.04	9:00 – 10:00 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 21.04 28.04	9:30 – 10:30 Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 1.04 8.04 15.04	10:15-11:15 Zdrowy kręgosłup-krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 16.04 ,23.04 ,30.04	9:30 – 10:30 Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 3.04, 10.04
10:30-11:30 Internet bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 13.04 20.04	10:15 – 11:15 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 21.04 28.04	11:00 - 12:00 Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 1.04 8.04 15.04	11:30-12:30 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 16.04 ,23.04 ,30.04	9:00 – 10:00 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 17.04

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 1.04.2026 do 30.04.2026.

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
12:30 – 13:30 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 13.04	12:45-13:45 Sprawny umysł 7.04 21.04	12:30 - 13:30 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 1.04 8.04 15.04	9:30-10:30 Smartfon bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 16.04 23.04	11:00– 12:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 3.04, 10.04
14:00 – 15:00 Zdrowy kręgosłup- krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 13.04 20.04		14:00 - 15:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 1.04 8.04 15.04	10:30-11:30 Internet bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych) 16.04 23.04	10:15 – 11:15 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 17.04

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 1.04.2026 do 30.04.2026.

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
		10:15-11:15 Zdrowy kręgosłup-krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 22.04	13:30-15:30 (2H) Rękodzieło 2.04, 9.04, 16.04, 23.04	12:30 – 13:30 Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 3.04, 10.04
		11:30-12:30 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 22.04		12:30-13:30 Sprawny umysł 17.04



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 1.04.2026 do 30.04.2026.

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

Telefon: 665 005 612

Koordinatorka Klubu: Agnieszka Celejewska

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
				14:00 – 15:00 Gibki senior (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 3.04, 10.04
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 31.03.2026: 20				