



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 1.07.2026 do 31.07.2026.

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
11:00-13:00 (2H) Smartfon i internet bez tajemnic(zajęcia kompetencji cyfrowych) 6.07	10:15-11:15 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 1.07 14.04 21.07 28.07	11:00-13:00 (2H) Smartfon i internet bez tajemnic(zajęcia kompetencji cyfrowych) 1.07	9:30-10:30 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 2.07 9.07 16.07 23.07	9:30 – 10:30 Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 17.07 24.07
14:00 – 15:00 Zdrowy kręgosłup-krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 6.07 13.07 20.07	14:00-15:30 Sprawny umysł 14.07	9:30-10:30 Zdrowy kręgosłup 1.07 8.07	9:30-11:30 (2H) Smartfon i internet bez tajemnic(zajęcia kompetencji cyfrowych) 2.07 9.07	11:00– 12:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne) 17.07 24.07



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 1.07.2026 do 31.07.2026.

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
		13:00-15:00 (2H) Rękodzieło 1.07	11:00-12:00 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 2.07 9.07 16.07 23.07	12:30 – 13:30 Pilates/stretching (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 17.07 24.07
		9:30 – 10:30 Gibki senior (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 15.07 22.07 29.07	13:00-15:00 (2H) Rękodzieło 9.07 16.07 23.07	14:00 – 15:00 Gibki senior (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 17.07 24.07



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 1.07.2026 do 31.07.2026.

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
		11:00 - 12:00 Pilates/stretching (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 15.07 22.07 29.07	13:00-14:00 Sprawny umysł 23.07	11:30-12:30 Sprawny umysł 3.07
		12:30 - 13:30 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 15.07 22.07 29.07		



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 1.07.2026 do 31.07.2026.

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 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 15.07 22.07 29.07		
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 30.06.2026: 20				