

Fundusze Europejskie  
dla ŁódzkiegoRzeczpospolita  
PolskaDofinansowane 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 1.05.2026 do 31.05.2026.**

**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  <b>Smartfon bez tajemnic</b> <b>(zajęcia kompetencji cyfrowych)</b>  4.05 11.05 18.05	9:00 – 10:00  <b>Zdrowy kręgosłup</b> <b>(zajęcia z fizjoterapeutą)</b>  5.05 12.05 19.05 26.05	9:30 – 10:30  <b>Gibki senior</b> <b>(zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b>  6.05 13.05 20.05	10:15-11:15  <b>Zdrowy kręgosłup-krzeselka</b> <b>(zajęcia z fizjoterapeutą)</b>  7.05 14.05 28.05	9:30 – 10:30  <b>Z tańcem przez świat</b> <b>(zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b>  8.05 15.05
10:30-11:30  <b>Internet bez tajemnic</b> <b>(zajęcia kompetencji cyfrowych)</b>  4.05 11.05 18.05	10:15 – 11:15  <b>Zdrowy kręgosłup</b> <b>(zajęcia z fizjoterapeutą)</b>  5.05 12.05 19.05 26.05	11:00 - 12:00  <b>Pilates/stretching</b> <b>(zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b>  6.05 13.05 20.05	11:30-12:30  <b>Zdrowy kręgosłup</b> <b>(zajęcia z fizjoterapeutą)</b>  7.05 14.05 28.05	11:00– 12:00  <b>Fit senior-krzeselka</b> <b>(zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b>  8.05 15.05

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 1.05.2026 do 31.05.2026.**

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

**Telefon: 665 005 612**

**Koordynatorka Klubu: Agnieszka Celejewska**

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
14:00 – 15:00  <b>Zdrowy kręgosłup-krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą)</b>  4.05 11.05 18.05	12:45 -13:45  <b>Sprawny umysł</b>  5.05 19.05 26.05	12:30 - 13:30  <b>Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b>  6.05 13.05 20.05	9:30-10:30  <b>Smartfon bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych)</b>  7.05	12:30 – 13:30  <b>Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b>  8.05 15.05
	13:00 -14:00 (2H)  <b>Rękodzieło</b>  12.05	14:00 - 15:00  <b>Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b>  6.05 13.05 20.05	10:30-11:30  <b>Internet bez tajemnic (zajęcia kompetencji cyfrowych)</b>  7.05	14:00 – 15:00  <b>Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b>  8.05 15.05



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 1.05.2026 do 31.05.2026.**

**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
			13:30-15:30 (2H)  <b>Rękodzieło</b>  7.05    14.05    28.05	
<b>Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 30.04.2026: 20</b>				