



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 1.03.2026 do 31.03.2026.**

**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>                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:30-10:30<br><br><b>Smartfon bez tajemnic<br/>(zajęcia kompetencji cyfrowych)</b><br><br>2.03, 9.03,16.03,23.03  | 9:00 – 10:00<br><br><b>Zdrowy kręgosłup<br/>(zajęcia z fizjoterapeutą)</b><br><br>3.03, 10.03, 17.03, 24.03  | 9:30 – 10:30<br><br><b>Gibki senior<br/>(zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b><br><br>4.03, 11.03, 18.03        | 11:30-12:30<br><br><b>Zdrowy kręgosłup<br/>(zajęcia z fizjoterapeutą)</b><br><br>5.03, 12.03, 19.03, 26.03 | 9:30 – 10:30<br><br><b>Z tańcem przez świat<br/>(zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b><br><br>6.03, 13.03 |
| 10:30-11:30<br><br><b>Internet bez tajemnic<br/>(zajęcia kompetencji cyfrowych)</b><br><br>2.03, 9.03,16.03,23.03 | 10:15 – 11:15<br><br><b>Zdrowy kręgosłup<br/>(zajęcia z fizjoterapeutą)</b><br><br>3.03, 10.03, 17.03, 24.03 | 11:00 - 12:00<br><br><b>Pilates/stretching<br/>(zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b><br><br>4.03, 11.03, 18.03 | 13:30-15:30 (2H)<br><br><b>Rękodzieło</b><br><br>5.03, 12.03, 19.03, 26.03                                 | 11:00– 12:00<br><br><b>Fit senior-krzeselka<br/>(zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b><br><br>6.03, 13.03 |



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                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14:00 – 15:00<br><br><b>Zdrowy kręgosłup-krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą)</b><br><br>2.03, 9.03,16.03,23.03<br>30.03 | 12:45-13:45<br><br><b>Sprawny umysł</b><br><br>10.03, 17.03, 24.03 | 12:30 - 13:30<br><br><b>Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b><br><br>4.03, 11.03, 18.03 |          | 12:30 – 13:30<br><br><b>Pilates/stretching (zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b><br><br>6.03, 13.03 |
|                                                                                                                          |                                                                    | 14:00 - 15:00<br><br><b>Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b><br><br>4.03, 11.03, 18.03 |          | 14:00 – 15:00<br><br><b>Gibki senior (zajęcia sportowo-rekreacyjne)</b><br><br>6.03, 13.03       |
| <b>Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 28.02.2026: 20</b>                                             |                                                                    |                                                                                                           |          |                                                                                                  |