



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 1.10.2026 do 31.10.2026.

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 Gibki senior (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 5.10 12.10 19.10	10:45-11:45 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 6.10 13.10 20.10 27.10	9:30 – 10:30 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 7.10 14.10 21.10 28.10	11:00-13:00 (2H) Rękodzieło 8.10 22.10	9:30-10:30 Z tańcem przez świat (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 2.10 9.10 16.10 23.10 30.10
10:45-11:45 Zdrowy kręgosłup- krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 5.10 12.10 19.10	12:00-13:00 Sprawny umysł 6.10 13.10 20.10	10:30-12:30 (2H) Pilates/stretching (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 7.10 14.10 21.10 28.10	13:00-15:00 (2H) Smartfon i internet bez tajemnic(zajęcia kompetencji cyfrowych) 1.10 8.10 22.10	12:30-13:30 Zdrowy kręgosłup- krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 2.10 9.10 30.10



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 1.10.2026 do 31.10.2026.

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
11:45-13:45 (2H) Smartfon i internet bez tajemnic(zajęcia kompetencji cyfrowych) 19.10	13:00-15:00 (2H) Rękodzieło 6.10 27.10	11:00 - 12:00 Fit senior-krzeselka (zajęcia sportowo- rekreacyjne) 7.10 14.10 21.10 28.10		
14:30 - 15:30 Zdrowy kręgosłup- krzeselka (zajęcia z fizjoterapeutą) 5.10 12.10 19.10	15:00-16:00 Zdrowy kręgosłup (zajęcia z fizjoterapeutą) 6.10 13.10 20.10 27.10			
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 30.09.2026: 20				