

ZAJĘCIA ĆWICZENIOWE – PŁATNE

- **JOGA**

Miejsce: Miejski Ośrodek Kultury w Konstantynowie Łódzkim, ul. Łódzka 28

Zajęcia płatne – 220 zł (12 spotkań).

Minimalna ilość osób w grupie 12

Prowadzenie: Małgorzata Piasecka

Godzina: 9.00

Spotkania w piątek: 9.10, 16.10, 23.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12, 8.01, 15.01

- **ZDROWY SENIOR – GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA**

Miejsce: FunLab hala sportowa przy SP1, ul. Łódzka 5/7

Zajęcia płatne – 150 zł (12 zajęć).

Prowadzenie: trener personalny Klaudia Nowicka

Minimalna ilość osób w grupie 12, maksymalna 25

Terminy spotkań wtorek:

Grupa I godz. 13.00 – 14.00

Grupa II godz. 14.10 – 15.10

Wtorki: 13.10, 20.10, 27.10, 3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 1.12, 8.12, 15.12, 5.01, 12.01

- **LEKTORAT Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO (kontynuacja nauki)**

Miejsce: Educare Szkoła Językowa

Minimalna ilość osób w grupie 10, maksymalna ilość miejsc 15.

Zajęcia płatne - 250 zł (9 spotkań),

prowadzenie: mgr Marta Furman

Grupa zaawansowana: godz. 11.15

Terminy środa: 14.10, 21.10, 28.10, 4.11, 18.11, 25.11, 2.12, 16.12, 13.01

- **BASEN DLA SENIORA (zapisy i informacje CSiR)**

Miejsce: Centrum Sportu i Rekreacji w Konstantynowie Łódzkim

dotyczy wolnych torów od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 15:00 w ramach Konstantynowskiej Karty Seniora

Zajęcia płatne: jedno wejście 7 zł

ZAJĘCIA ĆWICZENIOWE – BEZPŁATNE

• WARSZTATY WŁÓCZKOWE

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Konstantynowie Łódzkim

Ilość osób w grupie 12

Prowadzenie: Sylwia Jędras, Dorota Bartosik

Godzina: 16.00 (10 spotkań)

Spotkania w piątek: 9.10, 16.10, 23.10, 6.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 15.01, 22.01

• WARSZTATY TERAPEUTYCZNE - ĆWICZĘ ZE SMOVEY energetyczne spotkania ze specjalnymi pierścieniami wibracyjnymi, które aktywizują mięśnie, pobudzają krążenie, wspomagają układ limfatyczny i poprawiają samopoczucie już po kilku minutach ruchu. Wibracje smovey nie tylko urozmaicają trening, ale także działają terapeutycznie na cały organizm.

Miejsce: Miejska Biblioteka Miejski Ośrodek Kultury w Konstantynowie Łódzkim

Ilość osób w grupie 15

Prowadzenie: Bogusia Filipowska

Godzina: 14.00-15.00 (10 spotkań)

Spotkania w poniedziałek: 12.10, 19.10, 26.10, 9.11, 16.11, 23.11, 30.11, 7.12, 14.12, 11.01

• EKO-CHEMIA

Miejsce: FunLab Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Łódzka 5/7

Ilość osób w grupie 15

Prowadzenie: dr Elżbieta Bilewicz-Szrymer

Godzina: 16.00-18.00 (10 spotkań)

Spotkania w poniedziałek: 12.10, 19.10, 26.10, 9.11, 16.11, 23.11, 30.11, 7.12, 14.12, 11.01

• ETNOMATEMATYKA

Miejsce: FunLab Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Łódzka 5/7

Ilość osób w grupie 15

Prowadzenie: dr Elżbieta Bilewicz-Szrymer

Godzina: 10.30 – 11.30 (10 spotkań)

Spotkania w sobota: 10.10, 17.10, 24.10, 7.11, 14.11, 21.11, 28.11, 5.12, 12.12, 9.01

• WARSZTATY PLASTYCZNE

Miejsce: Miejski Ośrodek Kultury w Konstantynowie Łódzkim - Galeria ogród sztuki, ul. Jana Pawła II 9

Prowadzenie: dr Anna Lehman

Godzina 9.00

Terminy spotkań: poniedziałek: 12.10, 19.10, 26.10, 9.11, 16.11, 23.11, 30.11, 7.12, 14.12, 4.01, 11.01

• WARSZTATY WOKALNE DLA SENIORA (nauka emisji głosu)

ODWOŁANE DO LUTEGO 2027

• BEZPŁATNE ŚRODY I PIĄTKI NA BASENIE (zapisy i informacje CSiR)

Miejsce: Centrum Sportu i Rekreacji w Konstantynowie Łódzkim

Godzina 9.30 – 10.00

Termin: każda środa i piątek