



Piaseczno, dnia 15.01.2026 r.

Znak sprawy: ZGA.261.3.2026.JD

ZAPYTANIE OFERTOWE do kwoty 170 000,00 złotych netto

Wobec treści art. 2 ust. 1 pkt 1 Ustawy z dnia 11 września 2019 r. – Prawo zamówień publicznych (Dz. U. z 2024, poz. 1320 ze zm.) zwracamy się z prośbą o przedstawienie oferty cenowej na przeprowadzenie zajęć gimnastyki ogólnorozwojowej dla dorosłych, w placówkach działających w strukturach Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piasecznie pn.: „Przeprowadzenie zajęć z gimnastyki ogólnorozwojowej dla dorosłych”.

Zamawiający:

Gmina Piaseczno, ul. Kościuszki 5, 05-500 Piaseczno, NIP: 123-12-10-962

Odbiorca:

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Świętojańska 5A, 05-500 Piaseczno

NIP: 123-07-15-884

Tel : 22/756 72 63

e-mail: sekretariat@mgops.piaseczno.eu

1. PRZEDMIOT ZAMÓWIENIA:

1. Przedmiotem zamówienia jest przeprowadzenie zajęć z gimnastyki ogólnorozwojowej dla mieszkańców gminy Piaseczno. Uczestnikami będą seniorzy z Dziennego Domu Senior + w Piasecznie, seniorzy z Klubu Senior + w Józefosławiu, mieszkańcy Głoscowa i Woli Gołkowskiej oraz ich okolic. Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia obejmuje następujące działania:

a) seniorzy z Dziennego Domu Senior + w Piasecznie:

- cykl **246** zajęć po 60 minut gimnastyki ogólnorozwojowej, skierowanych do seniorów i dostosowanych do możliwości osób starszych,
 - 2 grupy uczestników, każda maksymalnie 25 osób,
 - 3 razy w tygodniu: **poniedziałek, środa, piątek** w godzinach:
 - I grupa 11:30 – 12:30,
 - II grupa 12:30 – 13:30
 - zajęcia będą odbywały się w siedzibie Dziennego Domu Senior + przy ul. Szkolnej 18 w Piasecznie i zaplanowane są w terminie **02.02.2026 r. – 30.11.2026 r.**

b) seniorzy z Klubu Senior + w Józefosławiu:

- cykl **79** zajęć po 60 minut gimnastyki ogólnorozwojowej, skierowanych do seniorów i dostosowanych do możliwości osób starszych,
 - grupa uczestników maksymalnie 25 osób,
 - 2 razy w tygodniu: **poniedziałek, czwartek**, w godzinach **08:50 – 09:50**,

- zajęcia będą odbywały się w siedzibie Klubu Senior + , ul. Julianowska 67A Józefosław lub w plenerze i zaplanowane są w terminie **02.02.2026 r. – 10.12.2026 r.**

c) mieszkańcy Głóskowa i okolic:

- cykl **70** zajęć po 60 minut gimnastyki ogólnorozwojowej, skierowanych **do dorosłych**,
- grupa uczestników maksymalnie 20 osób,
- 2 razy w tygodniu: **poniedziałek, wtorek**, w godzinach **18:00 – 19:00**,
- zajęcia będą odbywały się Centrum Aktywności Lokalnej Przystań Parkowa, przy ul. Ogrodowej 9A w Głóskowie-Letnisku i zaplanowane są w terminie **16.02.2026 r. – 15.12.2026 r.**

d) mieszkańcy Woli Gołkowskiej i okolic:

- cykl **68** zajęć po 60 minut gimnastyki ogólnorozwojowej, skierowanych **do dorosłych**, w tym **do seniorów**,
- 2 grupy uczestników, każda maksymalnie 20 osób,
- 1 raz w tygodniu: **w środy**:
 - I grupa seniorzy 18:00 – 19:00,
 - II grupa mieszkańcy 19:00 – 20:00
- zajęcia będą odbywały się Miejscu Aktywności Lokalnej, przy ul. Jemioly 11 w Woli Gołkowskiej i zaplanowane są w terminie **18.02.2026 r. – 16.12.2026 r.**

2. Wszystkie niezbędne akcesoria do przeprowadzania zajęć zapewni Wykonawca usługi.
3. Przedmiot zamówienia musi być realizowany przez osobę posiadającą kwalifikacje zgodne z opisem przedmiotu zamówienia (np.: dyplom ukończenia studiów na kierunku wychowania fizycznego, lub inny dokument potwierdzający posiadane kwalifikacje).
4. Zamawiający informuje, że oferty które nie będą zawierały dokumentów potwierdzających uprawnienia osoby skierowanej do prowadzenia zajęć, zostaną odrzucone i nie będą podlegały ocenie.

2. TERMIN I SPOSÓB ZŁOŻENIA OFERTY:

1. Ofertę należy sporządzić na załączonym Formularzu ofertowym stanowiącym Załącznik nr1.
2. Sporządzoną ofertę należy złożyć do dnia **23.01.2026 r. do godz. 15:00** na adres mailowy: **zapytania.ofertowe@mgops.piaseczno.eu**
3. W związku z formą elektroniczną postępowania konieczne są skany podpisanych dokumentów.
4. Ofertę należy sporządzić w języku polskim. Oferta winna być podpisana przez osobę upoważnioną (kopia upoważnienia lub pełnomocnictwa).
5. Oferty złożone po terminie nie będą rozpatrywane.
6. Zamawiający będzie rozpatrywał oferty złożone zgodnie z ogłoszeniem.
7. Wszelkie negatywne konsekwencje mogące wynikać z nierzetelnego przygotowania oferty (w tym oferty nieczytelne) obciążają Wykonawcę.
8. Zamawiający udzieli zamówienia Wykonawcy, którego oferta zostanie wybrana jako najkorzystniejsza.
9. Po wyborze najkorzystniejszej oferty, w przypadku braku decyzji o unieważnieniu postępowania Zamawiający sporządzi protokół z przeprowadzonego postępowania oraz

podpisze z Wykonawcą umowy na realizację zadania – odrębne na wymienione lokalizacje (pkt 1, ppkt. a,b,c,d).

10. Informacja o wyborze Wykonawcy zostanie wysłana do Wykonawców, którzy odpowiedzieli na ogłoszenie.
11. Zamawiający może zamknąć postępowanie bez wyboru oferty w przypadku, gdy żadna oferta nie odpowiada warunkom określonym w zapytaniu lub gdy cena przekracza możliwości finansowe Zamawiającego.
12. Zamawiający zastrzega sobie prawo, że jeśli cena najkorzystniejszej oferty przekroczy możliwości finansowe Zamawiającego może on zmniejszyć przedmiot zamówienia.
13. W przypadku uchylenia się wybranego Wykonawcy od podpisania umowy, umowa zostanie zawarta z Wykonawcą, którego oferta jako kolejna spośród pozostałych jest najkorzystniejsza.
14. Zamawiający zastrzega sobie prawo do unieważnienia przedmiotowego zapytania ofertowego na każdym jego etapie bez podania przyczyny.

3. KRYTERIUM OCENY OFERT:

Cena brutto za jedno zajęcia – 80% co daje 80 pkt.

Doświadczenie – 20% co daje 20 pkt.

1. Zamawiający przyjął następujące kryteria oceny ofert niepodlegających odrzuceniu przypisując im odpowiednią punktację.

Nazwa kryterium	Znaczenie	Sposób oceny
Cena (C)	80 pkt	wg wzoru matematycznego w pkt. 3 poniżej
Doświadczenie (D)	max. 20 pkt	wg punktacji wskazanej w pkt. 4 poniżej

2. Za najkorzystniejszą Zamawiający uzna ofertę, która uzyska najwyższą liczbę punktów po zsumowaniu za ww. kryteria – **Cena (C) + Doświadczenie (D)**.

3. Ocena punktowa ofert zostanie przeprowadzona na podstawie przedstawionych w tabeli kryteriów w następujący sposób:

Punkty za kryterium: Cena (C):

Zamawiający będzie brał pod uwagę cenę brutto za jedno zajęcia (60 minut) będące przedmiotem zamówienia. Maksymalna liczba punktów do uzyskania – 80 pkt.

$$C = \frac{C_{\min.}}{C_{\text{bad.}}} \times 80$$

gdzie: $C_{\min.}$ – cena minimalna spośród wszystkich ważnych ofert

$C_{\text{bad.}}$ – cena oferty badanej

4. Punkty za kryterium: Doświadczenie (D).

Zamawiający, w celu zagwarantowania jak najlepszej jakości wykonania zamówienia, będzie brał pod uwagę doświadczenie **osoby prowadzącej zajęcia (instruktora):**

- a) za doświadczenie poniżej zrealizowanych 50 godzin w zakresie przedmiotu zamówienia, oferta zostanie odrzucona ze względu na brak spełnienia wymogów;
- b) za udokumentowane doświadczenie zrealizowanych minimum 50 godzin grupowych zajęć, Zamawiający przyzna – 10 pkt.;
- c) za każde kolejne udokumentowane 50 godzin doświadczenia, Zamawiający przyzna 5 pkt. - maksymalna liczba punktów za doświadczenie – 20 pkt.

Doświadczenie o którym mowa w pkt 4 powyżej, będzie weryfikowane na podstawie referencji, rekomendacji, zaświadczeń bądź umów cywilnoprawnych, zleceń itp., które Wykonawca przedłoży w celu potwierdzenia posiadanych przez instruktora godzin doświadczenia w realizacji przedmiotu zamówienia.

5. Zamawiający udzieli zamówienia Wykonawcy, którego oferta odpowiada wszystkim wymaganiom określonym w niniejszym zapytaniu ofertowym i została oceniona jako najkorzystniejsza oparciu o podane kryteria oceny ofert.
6. Przy dokonywaniu obliczeń Zamawiający zastosuje matematyczne zaokrąglenie wyników do drugiego miejsca po przecinku.
7. W przypadku dwóch lub więcej ofert z taką samą liczbą punktów Zamawiający wybierze ofertę z niższą ceną.
8. W przypadku dwóch lub więcej ofert z taką samą liczbą punktów i taką samą ceną Zamawiający wezwie pisemnie tych Wykonawców do złożenia ofert dodatkowych. Ceny ofert dodatkowych nie mogą być wyższe od ceny w złożonych ofertach.
9. **Zamawiający dopuszcza składanie ofert częściowych na poszczególne lokalizacje.**
10. Do postępowania Zamawiający udostępnia szczegółowe harmonogramy zajęć w poszczególnych lokalizacjach i złożenie oferty będzie równoznaczne z jego akceptacją. Po wyborze Wykonawcy, harmonogram będzie stanowił integralną część umowy.
11. Zamawiający informuje, że oferty które nie będą zawierały dokumentów potwierdzających uprawnienia osoby skierowanej do prowadzenia zajęć, zostaną odrzucone i nie będą podlegały ocenie.

4. TERMIN REALIZACJI ZAMÓWIENIA:

Wykonawca będzie zobowiązany do realizacji zamówienia w okresie:
od **lutego 2026 r.** do **grudnia 2026 r.**

5. DOKUMENTY JAKIE POWINIEN WYKONAWCA DOŁĄCZYĆ DO OFERTY:

1. Wypełniony formularz ofertowy (Załącznik nr 1)
2. Oświadczenie oferenta (Załącznik nr 2)
3. Klauzula informacyjna RODO (Załącznik nr 3)
4. Odpis z właściwego rejestru lub CEIDG lub wpis świadczący o wykonywaniu usług będących przedmiotem zamówienia.

5. CV oraz kopie dokumentów poświadczające kwalifikacje i doświadczenie osoby dedykowanej (instruktora) do prowadzenia zajęć w zakresie objętym przedmiotem zamówienia.

6. OSOBY DO KONTAKTU ZE STRONY ZAMAWIAJĄCEGO:

Piaseczno Dzienny Dom Senior +

Magdalena Machaj,
tel. 503 685 926
e-mail: magdalena.machaj@mgops.piaseczno.eu

Klub Senior + w Józefosławiu i CAL PP Głusków - Letnisko:

Iwona Janowska
tel. 532 067 769
e-mail: iwona.janowska@mgops.piaseczno.eu

MAL Wola Gołkowska:

Radosław Rejniak
tel. 780 526 685
e-mail: radoslaw.rejniak@mgops.piaseczno.eu

Załączniki:

1. Formularz ofertowy (Załącznik nr 1)
2. Oświadczenie Oferenta (Załącznik nr 2)
3. Klauzula informacyjna RODO (Załącznik nr 3)
4. Harmonogramy zajęć (z pkt. 1 - a,b,c,d)

Sporządziła:

STARSZY SPECJALISTA

Joanna Drobkiewicz

KIEROWNIK ZESPOŁU
ds. Gospodarczo-Administracyjnych

Monika Sujecka
mgr Monika Sujecka

DYREKTOR Miejsko-Gminnego
Ośrodka Pomocy Społecznej

mgr Wioletta Urban

.....
(miejscowość i data)

**Miejsko-Gminny
Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Świętojańska 5a
05-500 Piaseczno**

Formularz ofertowy

Nazwa i siedziba Wykonawcy

.....

NIP.....

tel:

e-mail.....

W odpowiedzi na zapytanie ofertowe nr ZGA.261.3.2026.JD z dnia 15.01.2026 r. pn. :
„Przeprowadzenie zajęć z gimnastyki ogólnorozwojowej dla dorosłych”

oferujemy realizację zamówienia za jedno zajęcia (60 minut) będące przedmiotem
zamówienia za cenę:

a) Dzienny Dom Senior + w Piasecznie:

Cena netto

Stawka podatku Vat

Cena brutto

(słownie brutto:.....)

b) Klubu Senior + w Józefosławiu:

Cena netto

Stawka podatku Vat

Cena brutto

(słownie brutto:.....)

c) CAL PP Głosków - Letnisko:

Cena netto

Stawka podatku Vat

Cena brutto

(słownie brutto:.....)

d) MAL Wola Gólkowska:

Cena netto

Stawka podatku Vat

Cena brutto

(słownie brutto:.....)

1. Cena ofertowa nie podlega zmianie po złożeniu oferty.
2. Zapoznaliśmy się z treścią zapytania ofertowego dla niniejszego zamówienia i nie wnosimy do niego zastrzeżeń oraz zdobyliśmy konieczne informacje do przygotowania oferty.
3. Gwarantujemy wykonanie całości zamówienia zgodnie z treścią zapytania ofertowego. Oświadczam/y, że oferowana cena zawiera wszystkie koszty związane z realizacją przedmiotu zamówienia.
4. Zobowiązujemy się, w przypadku wyboru naszej oferty, do zawarcia umowy na warunkach wymienionych w zapytaniu ofertowym, w miejscu i terminie wyznaczonym przez Zamawiającego.
5. Akceptujemy termin realizacji zamówienia określony w zapytaniu ofertowym.
6. Posiadamy uprawnienia do wykonywania określonej działalności lub czynności, jeżeli przepisy prawa nakładają obowiązek ich posiadania.
7. Posiadamy wiedzę i doświadczenie niezbędne do realizacji zamówienia.
8. Dysponujemy odpowiednim potencjałem technicznym oraz osobami zdolnymi do wykonania zamówienia.
9. Jesteśmy w dobrej sytuacji ekonomicznej i finansowej pozwalającej na rzetelne wykonanie przedmiotu umowy.
10. Nie otwarto wobec nas likwidacji lub nie ogłoszono upadłości.
11. Oświadczamy, że posiadamy ubezpieczenie OC w zakresie prowadzonej działalności, której niniejsze postępowanie dotyczy.
12. Załącznikami do niniejszego formularza stanowiącymi integralną część oferty są:
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
 - 6)
 - 7)

8)

9)

10)

13. Oferta została złożona na stronach podpisanych i kolejno ponumerowanych od nr do nr

14. Osoba uprawniona do kontaktów w sprawie oferty ze strony oferenta:

Imię i nazwisko:

numer telefonu:

e-mail:

.....

miejsowość , dnia

.....

podpis upoważnionego przedstawiciela Wykonawcy

**OŚWIADCZENIE O SPEŁNIENIU WARUNKÓW UDZIAŁU
W POSTĘPOWANIU**

Nazwa Wykonawcy	
Siedziba, adres Wykonawcy	
tel.	
e-mail	

Przystępując do udziału w postępowaniu prowadzonym w trybie zapytania ofertowego na zamówienie pn.: „Przeprowadzenie zajęć z gimnastyki ogólnorozwojowej dla dorosłych” znak sprawy: ZGA.261.3.2026.JD z dnia 15.01.2026 r.

Oświadczam/y,
że Wykonawca spełnia warunki dotyczące:

- posiadania uprawnień do wykonywania określonej działalności lub czynności związanej z przedmiotem zapytania ofertowego, jeżeli przepisy prawa nakładają obowiązek ich posiadania;
- posiadania odpowiedniej wiedzy i doświadczenia, niezbędnych do prawidłowego wykonania usługi;
- dysponowania odpowiednim potencjałem technicznym, niezbędnym do prawidłowej realizacji zamówienia;
- dysponowania odpowiednimi osobami, zdolnymi do prawidłowej realizacji zamówienia;
- pozostawania w sytuacji ekonomicznej i finansowej, pozwalającej na prawidłowe wykonanie zamówienia,
- spełnienia warunków określonych w opisie przedmiotu zamówienia.

Uprzedzeni o odpowiedzialności z art. 233 Kodeksu Karnego oświadczam(y), że wszystkie podane wyżej informacje są zgodne z prawdą.

.....
Data i czytelny podpis

Klauzula informacyjna z art. 13 RODO do zastosowania w celu związanym z postępowaniem o udzielenie zamówienia publicznego

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1), dalej „RODO”, informuję, że:

- Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie, ul. Świętojańska 5 A, 05-500 Piaseczno, tel. (22) 737-23-97 lub (22) 756-72-63, adres e-mail: sekretariat@mgops.piaseczno.eu, - kontakt z inspektorem ochrony danych osobowych pod adresem e-mail: iod@mgops.piaseczno.pl.

- Państwa dane będą przetwarzane w celu związanym z postępowaniem o udzielenie zamówienia publicznego – prowadzonego w trybie zapytania ofertowego nr ZGA.261.3.2026.JD z dnia 15.01.2026 r. pn.: „Przeprowadzenie zajęć z **gimnastyki ogólnorozwojowej dla dorosłych**”. Podstawa prawną ich przetwarzania jest Państwa zgoda wyrażona poprzez akt uczestnictwa w postępowaniu oraz następujące przepisy prawa:

1. ustawa z dnia 11 września 2019 r. roku Prawo zamówień publicznych (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1320 ze zm.),
2. Rozporządzenie Ministra Rozwoju, Pracy i Technologii z dnia 23 grudnia 2020 r. w sprawie podmiotowych środków dowodowych oraz innych dokumentów lub oświadczeń, jakich może żądać zamawiający od wykonawcy (Dz. U. z 2020 r. poz. 2415),
3. ustawa o Narodowym zasobie archiwalnym i archiwach (t. j. Dz.U. 2020 r. poz. 164.).

- Państwa dane pozyskane w związku z postępowaniem o udzielenie zamówienia publicznego przetwarzane będą przez okres 5 lat od dnia zakończenia postępowania o udzielenie zamówienia.

- Państwa dane pozyskane w związku z postępowaniem o udzielenie zamówienia publicznego przekazywane będą wszystkim zainteresowanym podmiotom i osobom, gdyż co do zasady postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego jest jawne.

- Ograniczenie dostępu do Państwa danych o których mowa wyżej może wystąpić jedynie w szczególnych przypadkach jeśli jest to uzasadnione ochroną prywatności zgodnie z art. 18 ustawy z dnia 11 września 2019 r. roku Prawo zamówień publicznych (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1320 ze zm.).

- Ponadto odbiorcą danych zawartych w dokumentach związanych z postępowaniem o zamówienie publiczne mogą być podmioty z którymi Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie zawarł umowy lub porozumienie w związku ze świadczeniem usług wsparcia technicznego i usuwaniem awarii. Odbiorców tych obowiązuje klauzula zachowania poufności pozyskanych w takich okolicznościach wszelkich danych, w tym danych osobowych.

- W odniesieniu do danych pozyskanych w związku z prowadzonym postępowaniem o udzielenie zamówienia publicznego przysługują Państwu następujące uprawnienia:

- prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
- prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych;
- prawo do usunięcia danych osobowych, w sytuacji, gdy przetwarzanie danych nie następuje w celu wywiązania się z obowiązku wynikającego z przepisu prawa lub w ramach sprawowania władzy publicznej;
- prawo do ograniczenia przetwarzania danych, przy czym przepisy odrębne mogą wykluczyć możliwość skorzystania z tego praw;
- prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Aby skorzystać z powyższych praw, należy się skontaktować z nami lub z naszym inspektorem ochrony danych.

- Podanie danych osobowych w związku udziałem w postępowaniu o zamówienia publiczne nie jest obowiązkowe, ale jest warunkiem niezbędnym do wzięcia w nim udziału. Wynika to stąd, że w zależności od przedmiotu zamówienia, zamawiający może żądać ich podania na podstawie przepisów dnia 11 września 2019 r. roku Prawo zamówień publicznych (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz.1320 ze zm.) oraz wydanych do niej przepisów wykonawczych, a w szczególności na podstawie Rozporządzenia Ministra Rozwoju, Pracy i Technologii z dnia 23 grudnia 2020 r. w sprawie podmiotowych środków dowodowych oraz innych dokumentów lub oświadczeń, jakich może żądać zamawiający od wykonawcy (Dz. U. z 2020 r. poz. 2415).

.....
(data i podpis)

Harmonogram ul. Szkolna 18, 05-500 Piaseczno

Lp.	Data	Dzień tyg.	Rodzaj zajęć	Godzina
1	02.02.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
2	04.02.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
3	06.02.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
4	09.02.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
5	11.02.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
6	13.02.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
7	16.02.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
8	18.02.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
9	20.02.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
10	23.02.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
11	25.02.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
12	27.02.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
13	02.03.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
14	04.03.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
15	06.03.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
16	09.03.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
17	11.03.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
18	13.03.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
19	16.03.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
20	18.03.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
21	20.03.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
22	23.03.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30

23	25.03.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
24	27.03.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
25	30.03.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
26	01.04.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
27	08.04.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
28	10.04.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
29	13.04.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
30	15.04.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
31	17.04.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
32	20.04.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
33	22.04.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
34	24.04.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
35	27.04.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
36	29.04.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
37	04.05.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
38	06.05.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
39	08.05.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
40	11.05.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
41	13.05.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
42	15.05.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
43	18.05.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
44	20.05.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
45	22.05.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30

46	25.05.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
47	27.05.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
48	29.05.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
49	01.06.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
50	03.06.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
51	08.06.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
52	10.06.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
53	12.06.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
54	15.06.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
55	17.06.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
56	19.06.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
57	22.06.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
58	24.06.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
59	26.06.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
60	29.06.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
61	01.07.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
62	03.07.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
63	06.07.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
64	08.07.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
65	10.07.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
66	13.07.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
67	15.07.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
68	17.07.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30

69	20.07.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
70	22.07.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
71	24.07.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
72	27.07.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
73	29.07.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
74	31.07.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
75	03.08.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
76	05.08.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
77	07.08.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
78	10.08.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
79	12.08.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
80	17.08.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
81	19.08.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
82	21.08.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
83	24.08.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
84	26.08.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
85	28.08.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
86	31.08.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
87	02.09.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
88	04.09.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
89	07.09.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
90	09.09.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
91	11.09.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30

92	14.09.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
93	16.09.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
94	18.09.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
95	21.09.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
96	23.09.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
97	25.09.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
98	28.09.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
99	30.09.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
100	02.10.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
101	05.10.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
102	07.10.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
103	09.10.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
104	12.10.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
105	14.10.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
106	16.10.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
107	19.10.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
108	21.10.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
109	23.10.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
110	26.10.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
111	28.10.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
112	30.10.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
113	04.11.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
114	06.11.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30

115	09.11.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
116	13.11.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
117	16.11.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
118	18.11.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
119	20.11.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
120	23.11.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
121	25.11.2026	środa	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
122	27.11.2026	piątek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30
123	30.11.2026	poniedziałek	Zajęcia gimnastyczne	I gr. 11:30-12:30 II gr. 12:30-13:30

KIEROWNIK
Dziennego Ośrodka SENIOR+
w Piasecznie
mgr Magdalena Machaj

GŁÓWNY SPECJALISTA
mgr Monika Dziewicka

Harmonogram „Cykl zajęć gimnastyki ogólnorozwojowej” dla uczestników Klubu Senior+ w Józefosławiu:

Lp.	Data	Rodzaj zajęć	Godzina
1	02.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
2	05.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
3	09.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
4	12.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
5	16.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
6	19.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
7	23.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
8	26.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
9	02.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
10	05.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
11	09.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
12	12.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
13	16.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
14	19.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
15	23.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
16	26.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
17	30.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
18	02.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
19	09.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
20	13.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
21	16.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
22	20.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
23	23.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
24	27.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
25	30.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
26	04.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
27	07.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
28	11.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
29	14.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
30	18.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
31	21.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
32	25.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
33	28.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
34	01.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
35	08.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50

36	11.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
37	15.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
38	18.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
39	22.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
40	25.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
41	29.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
42	02.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
43	06.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
44	09.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
45	13.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
46	16.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
47	20.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
48	23.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
49	27.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
50	30.07.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
51	03.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
52	07.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
53	10.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
54	14.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
55	17.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
56	21.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
57	24.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
58	28.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
59	01.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
60	05.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
61	08.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
62	12.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
63	15.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
64	19.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
65	22.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
66	26.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
67	29.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
68	02.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
69	05.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
70	09.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
71	12.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
72	16.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50

73	19.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
74	23.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
75	26.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
76	30.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
77	03.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
78	07.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50
79	10.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa	08:50 - 09:50

KIEROWNIK KLUBU SENIOR+

Janowska
mgr *Iwona Janowska*

**Harmonogram zajęć z gimnastyki ogólnorozwojowej - w CAL Przystań
Parkowa w Głuskowie -Letnisku**

Lp	Data	Rodzaj zajęć	Godzina
1	16.02.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
2	17.02.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
3	23.02.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
4	24.02.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
5	02.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
6	03.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
7	09.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
8	10.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
9	16.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
10	17.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
11	23.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
12	24.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
13	30.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
14	31.03.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
15	07.04.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
16	13.04.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
17	14.04.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
18	20.04.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
19	21.04.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
20	27.04.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
21	28.04.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
22	04.05.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
23	05.05.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
24	11.05.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
25	12.05.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
26	18.05.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
27	19.05.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
28	25.05.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
29	26.05.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
30	01.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
31	02.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
32	08.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
33	09.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
34	15.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
35	16.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
36	22.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
37	23.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00

38	29.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
39	30.06.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
40	01.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
41	07.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
42	08.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
43	14.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
44	15.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
45	21.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
46	22.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
47	28.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
48	29.09.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
49	05.10.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
50	06.10.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
51	12.10.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
52	13.10.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
53	19.10.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
54	20.10.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
55	26.10.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
56	27.10.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
57	02.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
58	03.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
59	09.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
60	10.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
61	16.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
62	17.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
63	23.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
64	24.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
65	30.11.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
66	01.12.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
67	07.12.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
68	08.12.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
69	14.12.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00
70	15.12.2026	Zajęcia ogólnorozwojowe	18:00-19:00

STARSZY INSPEKTOR

KIEROWNIK
Centrum Aktywności Lokalnej
"Przystań Parkowa"
Janowska
mgr *Wioletta Janowska*

Aneta Paluch

2026-01-09

Harmonogram do „ Cyklu zajęć z gimnastyki ogólnorozwojowej dla Seniorów i Mieszkańców w placówce MAL w Woli Gołkowskiej ul. Jemioly 11 ” w okresie luty – grudzień 2026r.

Lp	Data	Rodzaj zajęć	Godzina
1	18.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
2	18.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
3	25.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
4	25.02.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
5	04.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
6	04.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
7	11.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
8	11.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
9	18.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
10	18.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
11	25.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
12	25.03.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
13	01.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
14	01.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
15	08.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
16	08.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
17	15.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
18	15.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
19	22.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
20	22.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
21	29.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
22	29.04.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
23	06.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
24	06.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
25	13.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
26	13.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
27	20.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
28	20.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
29	27.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
30	27.05.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
31	03.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
32	03.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
33	10.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
34	10.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00

35	17.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
36	17.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
37	24.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
38	24.06.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
39	02.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
40	02.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
41	09.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
42	09.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
43	16.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
44	16.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
45	23.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
46	23.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
47	30.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
48	30.09.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
49	07.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
50	07.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
51	14.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
52	14.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
53	21.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
54	21.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
55	28.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
56	28.10.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
57	04.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
58	04.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
59	18.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
60	18.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
61	25.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
62	25.11.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
63	02.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
64	02.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
65	09.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
66	09.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00
67	16.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Seniorzy	18:00 - 19:00
68	16.12.2026	gimnastyka ogólnorozwojowa - Mieszkańcy	19:00 - 20:00

KIEROWNIK ZESPOŁU
MIEJSC AKTYWNOŚCI LOKALNEJ

