

W RYTMIE DOBROSTANU – REDUKCJA STRESU EDYCJA 1  
WRZESIEŃ 2025

| PN                                                                                     | WT                                                                                                                  | ŚR                                                                                                                                                           | CZ                                                                                | PT                                                                                                     | SO                                                                                                                                                                                                                                                         | N                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01                                                                                     | 02                                                                                                                  | 03                                                                                                                                                           | 04                                                                                | 05                                                                                                     | 06                                                                                                                                                                                                                                                         | 07                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                                        | <b>WEBINARIUM</b><br><b>inauguracyjno-</b><br><b>informacyjne</b> 🧐<br><b>12:00-13:30</b><br><a href="#">Zapisy</a><br><a href="https://app.evenea.pl/event/gotality-dobrostan-1-spotkanie">https://app.evenea.pl/event/gotality-dobrostan-1-spotkanie</a> |                                                                                                                                                                                                                                |
| 08                                                                                     | 09                                                                                                                  | 10                                                                                                                                                           | 11                                                                                | 12                                                                                                     | 13                                                                                                                                                                                                                                                         | 14                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>POWER ON</b><br>Szymon Dolega<br>Godz. 16:30<br>🌳 Park Kuźniczki<br><b>Wrzeszcz</b> | <b>SLOW JOGGING</b><br>Monika Skomorowska<br>Godz. 16:30<br>🌳 Zbiórka pod Centrum Dolna Brama<br><b>ŚRÓDMIEŚCIE</b> | <b>SLOW JOGGING</b><br>Kasia Szemro<br>Godz. 17:30<br>🌳 Park Reagana (Zbiórka parking MEVO przy placu zabaw na końcu ul. Jagiellońskiej)<br><b>Przymorze</b> | <b>YOGA</b><br>Ewa Tokarska<br>Godz. 17:30<br>🌳 Park Kuźniczki<br><b>Wrzeszcz</b> | <b>MEDYTACJA</b><br>Kasia Szemro<br>Godz. 17:30<br>🏠 Centrum Dolna Brama sala 11<br><b>ŚRÓDMIEŚCIE</b> | <b>POWER ON</b><br>Szymon Dolega<br>Godz. 9:00<br>🌳 Zbiornik Jasień (zbiórka: przystanek PKM Jasień)<br><b>Jasień</b>                                                                                                                                      | <b>SLOW JOGGING</b><br>Kasia Szemro<br>Godz. 10:00<br>🌳 Zbiornik Jasień (zbiórka: przystanek PKM Jasień)<br><b>Jasień</b>                                                                                                      |
| 15                                                                                     | 16                                                                                                                  | 17                                                                                                                                                           | 18                                                                                | 19                                                                                                     | 20                                                                                                                                                                                                                                                         | 21                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>POWER ON</b><br>Szymon Dolega<br>Godz. 16:30<br>🌳 Park Kuźniczki<br><b>Wrzeszcz</b> | <b>SLOW JOGGING</b><br>Monika Skomorowska<br>Godz. 16:30<br>🌳 Zbiórka pod Centrum Dolna Brama<br><b>ŚRÓDMIEŚCIE</b> | <b>SLOW JOGGING</b><br>Kasia Szemro<br>Godz. 17:30<br>🌳 Park Reagana (Zbiórka parking MEVO przy placu zabaw na końcu ul. Jagiellońskiej)<br><b>Przymorze</b> | <b>YOGA</b><br>Ewa Tokarska<br>Godz. 17:30<br>🌳 Park Kuźniczki<br><b>Wrzeszcz</b> | <b>MEDYTACJA</b><br>Kasia Szemro<br>Godz. 17:30<br>🏠 Centrum Dolna Brama sala 11<br><b>ŚRÓDMIEŚCIE</b> | <b>POWER ON</b><br>Szymon Dolega<br>Godz. 9:00<br>🌳 Zbiornik Jasień (zbiórka: przystanek PKM Jasień)<br><b>Jasień</b>                                                                                                                                      | <b>SLOW JOGGING</b><br>Magdalena Krzystek<br>Godz. 10:00<br>🌳 Zbiornik Jasień (zbiórka: przystanek PKM Jasień)<br><b>Jasień</b>                                                                                                |
| 22                                                                                     | 23                                                                                                                  | 24                                                                                                                                                           | 25                                                                                | 26                                                                                                     | 27                                                                                                                                                                                                                                                         | 28                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>POWER ON</b><br>Szymon Dolega<br>Godz. 16:30<br>🌳 Park Kuźniczki<br><b>Wrzeszcz</b> | <b>SLOW JOGGING</b><br>Monika Skomorowska<br>Godz. 16:30<br>🌳 Zbiórka pod Centrum Dolna Brama<br><b>ŚRÓDMIEŚCIE</b> | <b>SLOW JOGGING</b><br>Kasia Szemro<br>Godz. 17:30<br>🌳 Park Reagana (Zbiórka parking MEVO przy placu zabaw na końcu ul. Jagiellońskiej)<br><b>Przymorze</b> | <b>YOGA</b><br>Ewa Tokarska<br>Godz. 17:30<br>🌳 Park Kuźniczki<br><b>Wrzeszcz</b> | <b>MEDYTACJA</b><br>Kasia Szemro<br>Godz. 17:30<br>🏠 Centrum Dolna Brama sala 21<br><b>ŚRÓDMIEŚCIE</b> | <b>POWER ON</b><br>Szymon Dolega<br>Godz. 9:00<br>🌳 Zbiornik Jasień (zbiórka: przystanek PKM Jasień)<br><b>Jasień</b>                                                                                                                                      | <b>YOGA</b><br>Ewa Tokarska<br>Godz. 9:00<br>🌳 Park Reagana, Skateplaza<br><b>Przymorze</b><br><b>SLOW JOGGING</b><br>Magdalena Krzystek<br>Godz. 10:00<br>🌳 Zbiornik Jasień (zbiórka: przystanek PKM Jasień)<br><b>Jasień</b> |
| 29                                                                                     | 30                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>POWER ON</b><br>Szymon Dolega<br>Godz. 16:30<br>🌳 Park Kuźniczki<br><b>Wrzeszcz</b> | <b>SLOW JOGGING</b><br>Monika Skomorowska<br>Godz. 16:30<br>🌳 Zbiórka pod Centrum Dolna Brama<br><b>ŚRÓDMIEŚCIE</b> |                                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |

PAŹDZIERNIK 2025

| PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | WT                                                                                                                                               | ŚR                                                                                                                                                                                                   | CZ                                                                                                                                   | PT | SO                                                                                                                                                            | N                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  | 01                                                                                                                                                                                                   | 02                                                                                                                                   | 03 | 04                                                                                                                                                            | 05                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  | <div>SLOW JOGGING</div> <div>Kasia Szemro</div> <div>Godz. 17:30</div> <div>🌳 Park Reagana</div> <div>(Zbiórka parking MEVO przy placu zabaw na końcu ul. Jagiellońskiej)</div> <div>Przymorze</div> | <div>JOGA</div> <div>Ewa Tokarska</div> <div>Godz. 17:30</div> <div>🌳 Park Kuźniczki</div> <div>Wrzeszcz</div>                       |    | <div>POWER ON</div> <div>Szymon Dolega</div> <div>Godz. 9:00</div> <div>🌳 Zbiornik Jasień</div> <div>(zbiórka: przystanek PKM Jasień)</div> <div>Jasień</div> | <div>SLOW JOGGING</div> <div>Magdalena Krzystek</div> <div>Godz. 10:00</div> <div>🌳 Zbiornik Jasień</div> <div>(zbiórka: przystanek PKM Jasień)</div> <div>Jasień</div>                                                                                                                                     |
| 06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 07                                                                                                                                               | 08                                                                                                                                                                                                   | 09                                                                                                                                   | 10 | 11                                                                                                                                                            | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <div>POWER ON</div> <div>Szymon Dolega</div> <div>Godz. 16:30</div> <div>🌳 Park Kuźniczki</div> <div>Wrzeszcz</div>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  | <div>SLOW JOGGING</div> <div>Kasia Szemro</div> <div>Godz. 17:30</div> <div>🌳 Park Reagana</div> <div>(Zbiórka parking MEVO przy placu zabaw na końcu ul. Jagiellońskiej)</div> <div>Przymorze</div> | <div>JOGA</div> <div>Ewa Tokarska</div> <div>Godz. 17:30</div> <div>🌳 Park Kuźniczki</div> <div>Wrzeszcz</div>                       |    | <div>POWER ON</div> <div>Szymon Dolega</div> <div>Godz. 9:00</div> <div>🌳 Zbiornik Jasień</div> <div>(zbiórka: przystanek PKM Jasień)</div> <div>Jasień</div> | <div>JOGA</div> <div>Ewa Tokarska</div> <div>Godz. 9:00</div> <div>🌳 Park Reagana,</div> <div>Skateplaza</div> <div>Przymorze</div> <div>SLOW JOGGING</div> <div>Magdalena Krzystek</div> <div>Godz. 10:00</div> <div>🌳 Zbiornik Jasień</div> <div>(zbiórka: przystanek PKM Jasień)</div> <div>Jasień</div> |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14                                                                                                                                               | 15                                                                                                                                                                                                   | 16                                                                                                                                   | 17 | 18                                                                                                                                                            | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <div>POWER ON</div> <div>Szymon Dolega</div> <div>Godz. 16:30</div> <div>🌳 Park Reagana,</div> <div>zbiórka na Parkingu Moło Brzeźno (ul. Jana Pawła II)</div> <div>Brzeźno</div> <div>ODDECH</div> <div>Magda Rocławska</div> <div>Godz. 16:30</div> <div>🏠 Centrum Dolna Brama sala 32</div> <div>ŚRÓDMIEŚCIE</div> | <div>SLOW JOGGING</div> <div>Magdalena Krzystek</div> <div>Godz. 16:30</div> <div>🌳 Zbiórka pod Centrum Dolna Brama</div> <div>ŚRÓDMIEŚCIE</div> |                                                                                                                                                                                                      | <div>JOGA</div> <div>Ewa Tokarska</div> <div>Godz. 17:30</div> <div>🌳 Park Reagana,</div> <div>Skateplaza</div> <div>Przymorze</div> |    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| PN                                                                                                                                                                                                                                                          | WT | ŚR | CZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PT                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SO                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | N                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20                                                                                                                                                                                                                                                          | 21 | 22 | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  ODDECH<br>Magda Roćlawska<br>Godz. 16:30<br> Centrum Dolna<br>Brama sala 28<br>ŚRÓDMIEŚCIE |    |    |  JOGA<br>Ewa Tokarska<br>Godz. 17:30<br> Park Reagana,<br>Zmiana miejsca!<br>Spotykamy się<br>TUTAJ (przy stołach<br>do tenisa<br>stołowego)<br>Przymorze |  WEBINAR<br>KPS (Kwestionariusz<br>Poziomu Stresu) –<br>Czym jest stres, jak<br>interpretować swój<br>wynik o co robić<br>dalej?<br>Sylwia<br>Modrzejewska<br>Godz. 16:30 – 17:00<br><a href="#">Google Meet</a> |  POWER ON<br>Szymon Dolega<br>Godz. 9:00<br> Park Reagana,<br>zbiórka na Parkingu<br>Moło Brzeźno (ul.<br>Jana Pawła II)<br>Brzeźno |  JOGA<br>Ewa Tokarska<br>Godz. 9:00<br> Zbiornik Jasień<br>(zbiórka: <a href="#">pomost</a><br><a href="#">nad Stawem</a><br><a href="#">Wróbla</a> )<br>Jasień |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                          | 28 | 29 | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 01                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  ODDECH<br>Magda Roćlawska<br>Godz. 16:30<br> Centrum Dolna<br>Brama sala 11<br>ŚRÓDMIEŚCIE |    |    |  JOGA<br>Ewa Tokarska<br>Godz. 17:30<br> Park Reagana,<br>Zmiana miejsca!<br>Spotykamy się<br>TUTAJ (przy stołach<br>do tenisa<br>stołowego)<br>Przymorze |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

LISTOPAD 2025

| PN | WT | ŚR | CZ | PT | SO                                                                                                                                                                      | N                                                                                                                       |
|----|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08                                                                                                                                                                      | 09                                                                                                                      |
|    |    |    |    |    | POWER ON<br>Szymon Dolega<br>Godz. 9:00<br>Park Reagana,<br>zbiórka na Parkingu<br>Molo Brzeźno (ul.<br>Jana Pawła II)<br>Brzeźno                                       | JOGA<br>Ewa Tokarska<br>Godz. 9:00<br>Zbiornik Jasień<br>(zbiórka: <a href="#">pomost nad Stawem Wróbla</a> )<br>Jasień |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                      |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                      |
|    |    |    |    |    | POWER ON<br>Szymon Dolega<br>Godz. 9:00<br>Park Reagana,<br>zbiórka na Parkingu<br>Molo Brzeźno (ul.<br>Jana Pawła II)<br>Brzeźno                                       | JOGA<br>Ewa Tokarska<br>Godz. 9:00<br>Zbiornik Jasień<br>(zbiórka: <a href="#">pomost nad Stawem Wróbla</a> )<br>Jasień |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                      |
|    |    |    |    |    | EVENT<br>PODSUMOWUJĄCY<br>EDYCJĘ I (w tym<br>warsztaty:  joga<br>oddech,<br>medytacja)<br>godz. 8:30 - 11:30<br>Centrum Dolna<br>Brama sale:<br>32,21,11<br>ŚRÓDMIEŚCIE |                                                                                                                         |

GRUDZIEŃ 2025

| PN | WT | ŚR | CZ | PT | SO                                                                                                                            | N                                                                                                                       |
|----|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06                                                                                                                            | 07                                                                                                                      |
|    |    |    |    |    | POWER ON<br>Szymon Dolega<br>Godz. 9:00<br>Park Reagana,<br>zbiórka Parking Molo<br>Brzeźno (ul. Jana<br>Pawła II)<br>Brzeźno | JOGA<br>Ewa Tokarska<br>Godz. 9:00<br>Zbiornik Jasień<br>(zbiórka: <a href="#">pomost nad Stawem Wróbla</a> )<br>Jasień |

LEGENDA

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POWER ON (zajęcia wzmacniająco-ogólnorozwojowe) – Szymon Dolega<br>JOGA – Ewa Tokarska<br>Slow Jogging – Kasia Szemro, Magdalena Krzystek, Monika Skomorowska<br>Oddech – Magda Roćławska<br>Medytacja – Kasia Szemro | <b>Dzielnice i lokalizacje</b><br>Przymorze – Park Reagana – <a href="#">parking MEVO</a> na końcu Jagiellońskiej lub <a href="#">Skateplaza</a> przy dużym placu zabaw<br>Brzeźno – Parking Molo Brzeźno <a href="https://maps.app.goo.gl/vUgGuBfw1p9k8QAA?g_st=ipc">https://maps.app.goo.gl/vUgGuBfw1p9k8QAA?g_st=ipc</a><br>Wrzeszcz – <a href="#">Park Kuźniczki</a> (ul. Kilińskiego 2)<br>Jasień –  Zbiornik Jasień (zbiórka: <a href="#">przystanek PKM Jasień</a> )<br>lub : <a href="#">pomost nad Stawem Wróbla</a><br>ŚRÓDMIEŚCIE – <a href="#">Centrum Dolna Brama</a> lub <a href="#">parking przy Dolnej Bramie</a> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

W pierwszej edycji stawiamy na plener (z wyjątkiem sesji oddechowych, medytacji i spotkań merytoryczno-warsztatowych)

Kick-off (spotkanie informacyjne, podczas którego wyjaśnimy zasady uczestnictwa, przedstawimy trenerów oraz zakres zajęć) będzie **online**, a spotkanie podsumowujące warsztatowo-merytoryczne odbędzie się w Gdańsku-Śródmieściu (Centrum Dolna Brama)