

WRZESIEŃ 2026

SPOTKANIE INFORMACYJNE ONLINE | 24.08 (poniedziałek), godz. 20:00

| PN | WT | ŚR                                                                                                               | CZ                                                                                                                          | PT                                                                                                            | SO                                                                                                                | N  |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | 1  | 2                                                                                                                | 3                                                                                                                           | 4                                                                                                             | 5<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>9:30<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ  | 6  |
| 7  | 8  | 9                                                                                                                | 10                                                                                                                          | 11<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 12<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>9:30<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 13 |
| 14 | 15 | 16<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>17:00<br>zbiórka przed Centrum Dolna Brama<br>DZIELNICA: ŚRÓDMIEŚCIE | 17<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>18:00<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 18<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 19<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>9:30<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 20 |
| 21 | 22 | 23<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>17:00<br>zbiórka przed Centrum Dolna Brama<br>DZIELNICA: ŚRÓDMIEŚCIE | 24<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>18:00<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 25<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 26<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>9:30<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 27 |

| PN       | WT | ŚR                                                                                                               | CZ           | PT | SO        | N |
|----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|-----------|---|
| 28       | 29 | 30<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>17:00<br>zbiórka przed Centrum Dolna Brama<br>DZIELNICA: ŚRÓDMIEŚCIE |              |    |           |   |
| POWER ON |    | JOGA                                                                                                             | SLOW JOGGING |    | MEDYTACJA |   |

PAŹDZIERNIK 2026

| PN | WT | ŚR                                                                                                             | CZ                                                                                                                         | PT                                                                                                            | SO                                                                                                                | N                                                                                                                           |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                                                                                | 1<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>18:00<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 2<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE  | 3<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>9:30<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ  | 4<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>10:00<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ  |
| 5  | 6  | 7<br>SLOW JOGGING<br>Monika Skomorowska<br>17:30<br>zbiórka przed kawiarnią Rowelovej<br>DZIELNICA: JELITKOWO  | 8                                                                                                                          | 9<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE  | 10<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>9:30<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 11<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>10:00<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ |
| 12 | 13 | 14<br>SLOW JOGGING<br>Monika Skomorowska<br>17:30<br>zbiórka przed kawiarnią Rowelovej<br>DZIELNICA: JELITKOWO | 15                                                                                                                         | 16<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 17<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>9:30<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 18<br>SLOW JOGGING<br>Magdalena Krzystek<br>10:00<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ |

| PN                                                                                               | WT | ŚR                                                                                                             | CZ | PT                                                                                                            | SO                                                                                                                | N         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 19<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>17:20<br>Klub Atlety<br>ul. Opolska 6<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 20 | 21<br>SLOW JOGGING<br>Monika Skomorowska<br>17:30<br>zbiórka przed kawiarnią Rowelovej<br>DZIELNICA: JELITKOWO | 22 | 23<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 24<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>9:30<br>Zbiornik Jasień<br>zbiórka: przystanek PKM Jasień<br>DZIELNICA: JASIEŃ | 25        |
| 26<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>17:20<br>Klub Atlety<br>ul. Opolska 6<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 27 | 28<br>SLOW JOGGING<br>Monika Skomorowska<br>17:30<br>zbiórka przed kawiarnią Rowelovej<br>DZIELNICA: JELITKOWO | 29 | 30<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 31                                                                                                                |           |
| POWER ON                                                                                         |    | JOGA                                                                                                           |    | SLOW JOGGING                                                                                                  |                                                                                                                   | MEDYTACJA |

LISTOPAD 2026

| PN                                                                                              | WT | ŚR | CZ                                                                                                              | PT                                                                                                           | SO | N |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                                 |    |    |                                                                                                                 |                                                                                                              |    | 1 |
| 2<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>17:20<br>Klub Atlety<br>ul. Opolska 6<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 3  | 4  | 5<br>MEDYTACJA<br>Kasia Szemro<br>17:30-19:00<br>Centrum Dolna Brama<br>Dolna Brama 8<br>DZIELNICA: ŚRÓDMIEŚCIE | 6<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 7  | 8 |

| PN                                                                                               | WT | ŚR                                                                                                             | CZ                                                                                                               | PT                                                                                                            | SO | N  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 9<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>17:20<br>Klub Atlety<br>ul. Opolska 6<br>DZIELNICA: PRZYMORZE  | 10 | 11                                                                                                             | 12<br>MEDYTACJA<br>Kasia Szemro<br>17:30-19:00<br>Centrum Dolna Brama<br>Dolna Brama 8<br>DZIELNICA: ŚRÓDMIEŚCIE | 13<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 14 | 15 |
| 16<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>17:20<br>Klub Atlety<br>ul. Opolska 6<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 17 | 18<br>SLOW JOGGING<br>Monika Skomorowska<br>17:30<br>zbiórka przed kawiarnią Rowelovej<br>DZIELNICA: JELITKOWO | 19                                                                                                               | 20<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 21 | 22 |
| 23<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>17:20<br>Klub Atlety<br>ul. Opolska 6<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 24 | 25<br>SLOW JOGGING<br>Monika Skomorowska<br>17:30<br>zbiórka przed kawiarnią Rowelovej<br>DZIELNICA: JELITKOWO | 26                                                                                                               | 27<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 28 | 29 |
| 30<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>17:20<br>Klub Atlety<br>ul. Opolska 6<br>DZIELNICA: PRZYMORZE |    |                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                               |    |    |

POWER ON

JOGA

SLOW JOGGING

MEDYTACJA

GRUDZIEŃ 2026

| PN | WT | ŚR | CZ | PT                                                                                                           | SO | N |
|----|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|    | 1  | 2  | 3  | 4<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 5  | 6 |

| PN                                                                                              | WT | ŚR   | CZ | PT                                                                                                            | SO | N         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|
| 7<br>POWER ON<br>Szymon Dolega<br>17:20<br>Klub Atlety<br>ul. Opolska 6<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 8  | 9    | 10 | 11<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 12 | 13        |
| 14                                                                                              | 15 | 16   | 17 | 18<br>JOGA<br>Patrycja Wróblewska<br>16:45<br>Dom Kultury Przymorze<br>ul. Śląska 66B<br>DZIELNICA: PRZYMORZE | 19 | 20        |
| 21                                                                                              | 22 | 23   | 24 | 25                                                                                                            | 26 | 27        |
| 28                                                                                              | 29 | 30   | 31 |                                                                                                               |    |           |
| POWER ON                                                                                        |    | JOGA |    | SLOW JOGGING                                                                                                  |    | MEDYTACJA |

## LEGENDA I LOKALIZACJE

| ZAJĘCIA  | PROWADZĄCY          | INFORMACJA                           |
|----------|---------------------|--------------------------------------|
| POWER ON | Szymon Dolega       | zajęcia wzmacniająco-ogólnorozwojowe |
| Joga     | Patrycja Wróblewska |                                      |

|              |                                                      |  |
|--------------|------------------------------------------------------|--|
| Slow Jogging | Magdalena Krzystek, Monika Skomorowska, Kasia Szemro |  |
| Medytacja    | Kasia Szemro                                         |  |

DZIELNICE I LOKALIZACJE

| DZIELNICA   | MIEJSCE                      | ADRES / PUNKT ZBIÓRKI             |
|-------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Przymorze   | Klub Atlety (POWER ON)       | ul. Opolska 6, Gdańsk             |
| Przymorze   | Dom Kultury Przymorze (Joga) | ul. Śląska 66B, Gdańsk            |
| Jasień      | Zbiornik Jasień              | zbiórka: przystanek PKM Jasień    |
| Jasień      | Staw Wróbla                  | na pomoście                       |
| Śródmieście | Centrum Dolna Brama          | Dolna Brama 8, 80-821 Gdańsk      |
| Jelitkowo   | Jelitkowo (Slow Jogging)     | zbiórka przed kawiarnią Rowelovej |