

W RYTMIE DOBROSTANU – REDUKCJA STRESU EDYCJA 1
WRZESIEŃ 2025

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

PAŹDZIERNIK 2025

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	N
		01	02	03	04	05
	SLOW JOGGING Monika Skomorowska Godz. 16:30 Zbiórka pod Centrum Dolna Brama ŚRÓDMIEŚCIE	SLOW JOGGING Kasia Szemro Godz. 17:30 Park Reagana (Zbiórka parking MEVO przy placu zabaw na końcu ul. Jagiellońskiej) Przymorze	YOGA Ewa Tokarska Godz. 17:30 Park Kuźniczeki Wrzeszcz		POWER ON Szymon Dolega Godz. 9:00 Multipark Morena	SLOW JOGGING Magdalena Krzystek Godz. 10:00 Multipark Morena
06	07	08	09	10	11	12
POWER ON Szymon Dolega Godz. 16:30 Park Kuźniczeki Wrzeszcz		SLOW JOGGING Kasia Szemro Godz. 17:30 Park Reagana (Zbiórka parking MEVO przy placu zabaw na końcu ul. Jagiellońskiej) Przymorze	YOGA Ewa Tokarska Godz. 17:30 Park Kuźniczeki Wrzeszcz		POWER ON Szymon Dolega Godz. 9:00 Multipark Morena	YOGA Ewa Tokarska Godz. 9:00 Park Reagana, Skateplaza Przymorze SLOW JOGGING Magdalena Krzystek Godz. 10:00 Multipark Morena
13	14	15	16	17	18	19
POWER ON Szymon Dolega Godz. 16:30 Park Reagana, zbiórka na Parkingu Moło Brzeźno (ul. Jana Pawła II) Brzeźno ODDECH Magda Roćławska Godz. 16:30 Centrum Dolna Brama sala 11 ŚRÓDMIEŚCIE			YOGA Ewa Tokarska Godz. 17:30 Park Reagana, Skateplaza Przymorze			

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	N
20	21	22	23	24	25	26
 POWER ON Szymon Dolega Godz. 16:30  Park Reagana, zbiórka na Parkingu Molo Brzeźno (ul. Jana Pawła II) Brzeźno			 YOGA Ewa Tokarska Godz. 17:30  Park Reagana, Skateplaza Przymorze			 YOGA Ewa Tokarska Godz. 9:00  Multipark Morena
 ODDECH Magda Ročławska Godz. 16:30  Centrum Dolna Brama sala 28 ŚRÓDMIEŚCIE						
27	28	29	30	31		
 POWER ON Szymon Dolega Godz. 16:30  Park Reagana, zbiórka na Parkingu Molo Brzeźno (ul. Jana Pawła II) Brzeźno			 YOGA Ewa Tokarska Godz. 17:30  Park Reagana, Skateplaza Przymorze			
 ODDECH Magda Ročławska Godz. 16:30  Centrum Dolna Brama sala 11 ŚRÓDMIEŚCIE						

LISTOPAD 2025

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

GRUDZIEŃ 2025

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	N
01	02	03	04	05	06	07
						 JOGA Ewa Tokarska Godz. 9:00  Multipark Morena

LEGENDA

 POWER ON (zajęcia wzmacniająco-ogólnorozwojowe) – Szymon Dolega  Joga – Ewa Tokarska  Slow Jogging – Kasia Szemro, Magdalena Krzystek, Monika Skomorowska  Oddech – Magda Rocławska  Medytacja – Kasia Szemro	Dzielnice i lokalizacje Przymorze – Park Reagana – parking MEVO na końcu Jagiellońskiej https://maps.app.goo.gl/ZBDVbqb8iAXfbuhj6 oraz Skateplaza przy dużym placu zabaw https://maps.app.goo.gl/G29rHaXzQ48Bg4S6?g_st=iw Brzeźno – Parking Molo Brzeźno https://maps.app.goo.gl/vUgGuBfw1p9k8QAA?g_st=ipc Wrzeszcz – Park Kuźniczki (ul. Kilińskiego 2) https://maps.app.goo.gl/gwqi55vKZw84WDK2A Morena – Multipark (ul. Morenowe Wzgórze) https://maps.app.goo.gl/1Q6axmDdW1uHzbEy8 ŚRÓDMIEŚCIE – Centrum Dolna Brama https://maps.app.goo.gl/sfGKNZGwt9BYE3oe7
---	---

 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)