

## CAS RADOSNY SENIOR

**DYŻURY od poniedziałku do piątku**

**w godzinach 11.00-13.00**

**ul. Rostworowskiego 13** w Krakowie sala oświatowa

kontakt : tel.518-810-724 , 882-825-767

mail : [radosnysenior@interia.pl](mailto:radosnysenior@interia.pl)

**Harmonogram zajęć od 15.02.2018:**

**W dniach 05.02.2018 zajęcia j.angielskiego są odwołane**

**W dniu 15.02 i 22.02.2018 zajęcia teatralne-ruch sceniczny są odwołane**

**W dniu 17.02.2018 zajęcia z muzykoterapii są odwołane**

**Poniedziałki :**

Kurs języka angielskiego - grupa średnia 8.00 – 9.00 (ul. Zamiejska 6)

Kurs języka angielskiego - grupa podstawowa – 9.00 – 10.00 (ul. Zamiejska 6)

Kurs komputerowy – 14.00 – 16.00 (Technikum łączności ul.Monte Cassino 31)

Gry stolikowe - 15.45 – 16.45 ( ul.Zamiejska 6)

**Wtorki :**

Kurs języka angielskiego zaawansowana - 9.30 -10.30 ( ul.Zamiejska 6)

Zdrowe stopy paznokcie i dłonie 11.00-12.00 ( ul. Rostworowskiego 13 )

Zajęcia - zdrowe żywienie (zajęcia kulinarne ) 12.00 – 13.00(ul.Rostworowskiego 13)

Tenis stołowy 12.30- 14.00 (ul. Rostworowskiego 13)

Kółko teatralne (próby do spektaklu) 16.00-18.00 (ul. Zamiejska 6)

**Środy :**



**Gimnastyka – 9.00 – 10.00 ( ul. Rostworowskiego 13)**

**Aqua Aerobic - 13.45 – 14.45 ( ul. Ludwinowska )**

**Czwartki :**

**Nord woking – 10.00-11.00 ( ul. Zamiejska 6)**

**Kółko teatralne( ruch sceniczny) – 12.30 - 13.30 ( zajęcia ul. Rostworowskiego 13 )**

**Sotkania integracyjne w Pizza House – 16-18 ul.Kobierzyńska 142**

**Piątki :**

**Gimnastyka - 12.00 – 13.00 ( ul.Rostworowskiego 13 )**

**Kółko teatralne ( emisja głosu) – 15.15 – 16.15 (ul.Zamiejska6 )**

**Zajęcia techniczne– 16.15-17.15 (ul.Zamiejska 6)**

**Zajęcia plastyczne – 17.15 – 18.15(Zamiejska 6)**

**Sobota :**

**Muzykoterapia (nauka relaksacji poprzez prawidłowy oddech) 14.00-16.00 (ul. Zamiejska 6)**

**Treningi tenisa stołowego 11.00 – 12.30 ( CKiS w Sidzinie )**

**WYDARZENIA W LUTYM 2018**

**04.02.2018 Spotkanie Noworoczne godz.14.00**

**W PIZZY HOUS ul.Kobierzyńska 142**

**W każdy czwartek od 16.00-18.00 PIZZY HOUS 20% zniżki dla seniorów  
(miejsce przyjazne seniorom)**

**10.02.2017 Bal Karnawałowy w CKiS Sidzina**

**Planowany wyjazd do Krynicy**

**Wyjście kulturalne**

