

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

Harmonogram zajęć od 23 lutego 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 będą odwołane

W dniu 24.02.2018 zajęcia z muzykoterapii będą 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 zawansowana - 9.30 -10.30 (ul. Zamiejska 6)

Zadrowe 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 :

Nordic walking – 10.00-11.00 (ul. Zamiejska 6)

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

Spotkania 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 (ul. 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

