

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 na 03.2018:

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 :

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)

Planowane wyjścia i imprezy:

**08.03.2018 godz. 19.00 Centrum Kultury Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
Spektakl przygotowany przez grupę seniorów pt. ” Gwiazda-Kobieta”**

09.03.2018 godz. 17.00 Spotkanie z okazji Dnia Kobiet CKiS w Sidzinie

**15.03.2018 godz. 18.00 koncert „Od Eugeniusza Bodo do dziś”
w wykonaniu Dariusza Kordka ul. Sokolska 13**

**18.03.2018 godz. 17.00 Piwnica Pod Baranami spektakl
„Hanka Ordonówna i Gwiazdy Jej Epoki”**

24.03.2018 godz. 16.00 Spotkanie Wielkanocne

