

## CAS RADOSNY SENIOR

**DYŻURY od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-13.00**

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

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

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

**Harmonogram zajęć od 7.03.2018:**

**W dniu 07.03 zajęcia na basenie są odwołane**

**W dniu 08.03 zajęcia teatralne –ruch sceniczny będą odwołane**

**W dniu 09.03 zajęcia techniczne i plastyczne 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 :**

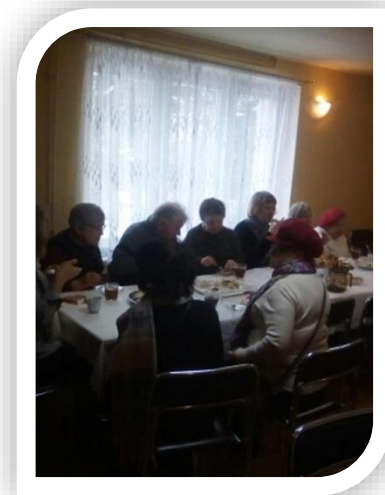
Kurs języka angielskiego zaawansowana - 9.30 -10.30 ( ul.Zamiejska 6)

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 )

## 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

