

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłona Wieczysta

adres - Chałupnika 16 (Klub Sportowy Wieczysta, zejście w dół)

kontakt – tel. 660 065 729, 606 717 646

e-mail: [grazyna.konieczna@gmail.com](mailto:grazyna.konieczna@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10 - 14
wtorek	10 - 14
środa	10 - 14
czwartek	10 - 14
piątek	10 - 14

**OBOWIĄZUJE OD 22.05.2018**

### Harmonogram zajęć stałych –maj 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10 - 11	Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne	
	11- 12	Zajęcia muzyczne - śpiew	
	12 - 14	Pozytywne inspiracje	
wtorek	10 - 11	Nordic Walking	
	10 - 14	Brydż	
środa	10 - 11	Papierowa wiklina	W dniu 02, 09 i 30.05 zajęcia odwołane
	11 - 13	Origami, kusudama	W dniu 02, 09 i 30.05 zajęcia odwołane
	13 - 14	Decoupage	W dniu 02 i 09.05 zajęcia odwołane
czwartek	10 - 11	Zdrowy tryb życia	W dniu 24.05 zajęcia w godzinach 10 -12
	11 - 13	Gry stolikowe	W dniu 24.05 zajęcia w godzinach 12 - 14
	12 - 14	J. angielski dla początkujących, konwersacje	

piątek	10 - 12	Zajęcia muzyczno-aktorskie	Zajęcia przeniesione z 04 na 03.05
	12 - 14	Klub otwarty dla wszystkich chętnych	

### Zajęcia dodatkowe w CAS Uskrzydłona Wieczysta w maju 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08, 15 oraz 22.05	11.30 – 13.30	Warsztaty gry w Bule	
03.05	16 - 20	Zajęcia muzyczne na powietrzu	
08.05	10 -13	Udział zespołu muzycznego w Przełądzie Piosenki Patriotycznej	
19.05	19.30	Wyjście do Teatru Starego – spektakl „Opera Mleczana”	
21.05	10 - 12	Występ zespołu muzycznego w Domu Opieki Społecznej	
22.05	17- 19	Grill – obowiązują zapisy	
25.05	19	Wyjście do Teatru Praska 52 Scena Komedii „Oberża...”	
30.05	10 – 13	Szkolenie z wolontariatu	

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy.**