

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14, lokal 16 (wejście od strony placu zabaw)

kontakt – tel. 511 200 011

e-mail [fundacja@uskrzydleniwiekem.pl](mailto:fundacja@uskrzydleniwiekem.pl)

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

poniedziałek	10.00-17.00
wtorek	9.00-13.00; 16.00-19.00
środa	10.15-13.15; 16.30-18.00
czwartek	10.00-12.00; 15.00-17.00
piątek	10.00-14.30

**OBOWIĄZUJE OD 01.09.2018** *data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – 09.2018

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Lekka gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.00-12.00	Tai-chi	
	12.00-17.00	Brydż	
wtorek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne-dceoupage	
	16.00-18.00	Zdrowy tryb życia	
	18.00-19.00	Chór „Cecylia”	
środa	10.15-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.15-12.15	Lekka gimnastyka- relaksacja	
	12.15-13.15	Kurs języka włoskiego	
	16.30-18.00	Kurs komputerowy	

czwartek	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.00-12.00	Lekka gimnastyka - relaksacja	
	15.00-17.00	„Pogotowie krawieckie”	
piątek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne- wiklina papierowa	
	12.30 – 14.30	Gry stolikowe	