



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

adres - ul. Rostworowskiego 13

kontakt – tel. 882-825-767 lub 518-810-724

e-mail radosnysenior@interia.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11.00-13.00
wtorek	11.00-13.00
środa	11.00-13.00
czwartek	11.00-13.00
piątek	11.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 01 października 2018 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2018

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00-9.00	j.angielski gr.średniozawans.	ul. Zamiejska 6
	9.00-10.00	j.angielski gr.podstawowa	ul. Zamiejska 6
	15.45-16.45	Gry stolikowe	ul. Zamiejska 6
Wtorek	08.00-09.00	j.angielski gr.zaawansowana	ul. Zamiejska 6
	11.00-13.00	zdrowa żywność	ul. Rostworowskiego 13
	12.30-14.00	tenis stołowy	ul. Rostworowskiego 13
	16.00-18.00	Kółko teatralne (emisja głosu)	ul. Zamiejska 6
Środa	9.00-10.00	gimnastyka	ul. Zamiejska 6
	13.45-14.45	aqua aerobik	ul. Ludwinowska
Czwartek	09.00- 10.00	Kółko teatralne (ruch scsniczny)	ul. Rostworowskiego 13
	10.00-11.00	Nord woking	ul. Zamiejska 6

	16.00-18.00	zajęcia w ogrodzie	ul. Zamiejska 6
Piątek	07.00-09.00	muzykoterapia- nauka prawidłowego oddechu	ul. Zamiejska 6
	16.15-17.15	zajęcia techniczne	ul. Zamiejska 6
	17.15-18.15	zajęcia plastyczne	ul. Zamiejska 6

Zajęcia dodatkowe w *październik* 2018:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.10.2018		Koncert Alexandra Martineza	Przystań Sobieski
08.10.2018	11.00	Koncert dla Seniorów , połączony z wręczenie Certyfikatów Miejsca Przyjazne Seniorom	Opera Krakowska <u>ul. Lubicz 48</u>
12.10.2018		Uśmiechnij się Ojczyzno	Sz.Podstawowa Bieżanów
14.10.2018	15.00-19.00	Dzień Seniora w MPK	Zajezdnia tramwajowa ul. Brożka 3
16.10.2018		Wycieczka do Częstochowy	
22.10.2018		Koncert z okazji 40-lecia pontyfikatu Jana Pawła II	Sanktuarium Jana Pawła II Łagiewniki
26-28.10.2018		Wyjazd do Lwowa na Cmentarz Orłąt Lwowskich (wycieczka międzypokoleniowa)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.