

## 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	10.00-14.45
środa	11.00-15.00
czwartek	10.00-19.00
piątek	9.00-17.00

### OBOWIĄZUJE OD 02.01.2019

### Harmonogram zajęć stałych – 01.2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne- decoupage	
	12.30 -14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Sekcja brydżowa	
wtorek	10.00-11.00	Kurs języka angielskiego dla średniozaawansowanych	
	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego dla początkujących	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa	11.00-12.00	Kurs języka włoskiego dla początkujących	
	12.00-13.00	Kurs języka włoskiego	
	13.00-15.00	Zdrowe odżywianie. Porady dietetyka	
	17.00-19.00	Kurs obsługi tabletów Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	13.00-15.45	Kurs obsługi tabletów	
	17.00-19.00	Warsztaty fotograficzne	

Piątek	9.00-11.00	Zajęcia manualne, arteterapia	Sala w Szkole Podstawowej nr 21
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
	17.00-18.30	Zumba dla początkujących	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy.**