

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres - os. Na Stoku 1

kontakt – tel. 511 200 011.

e-mail hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2019

Obowiązuje od 15 stycznia 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.12.00	kawiarenka seniora	
	12.00-14.00	wiklina papierowa	
wtorek	10.00-12.00	gry stolikowe	
	12.00-14.00	decoupage	
środa	10.00-12.00	gry stolikowe	
	12.00-13.00	gimnastyka rehabilitacyjna gr.I	
	13.00-14.00	gimnastyka rehabilitacyjna gr. II	
czwartek	10.00-12.00	brydż	
	12.00-14.00	klub otwarty dla wszystkich chętnych	

piątek	10.00-11.00	gimnastyka przy muzyce gr. I	
	11.00-12.00	gimnastyka przy muzyce gr. II	
	12.00-14.00	kawiarenka seniora	

Zajęcia dodatkowe

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi