

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-17.00
wtorek	10.00-14.00
środa	11.00-15.00
czwartek	13.00-19.00
piątek	9.30-17.00

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2019

Harmonogram zajęć stałych – 03.2019

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	10.00-12.30	Klub otwarty dla wszystkich chętnych		
	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		
	15.30-16.30	Kurs języka angielskiego dla początkujących		
	16.30-17.30	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych		

Czwartek	13.00-15.45 17.00-19.00	Kurs obsługi tabletów Warsztaty fotograficzne	
Piątek	9.30-12.30 12.30-14.00 14.00-17.00 17.00-18.30	Rękodzieło, krawiectwo, nowe techniki plastyczne Gimnastyka rehabilitacyjna Gry stolikowe Zumba dla początkujących	Sala w Szkole Podstawowej nr 21

Zajęcia dodatkowe w marcu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.03	17.00	„Śledzik”	

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy.