



Centrum Aktywności Seniorów ...Uskrzydleni Wiekem

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16, wejście od strony placu zabaw

telefon: 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	11.00-17.00.....
czwartek	10.00-14.00.....
piątek	10.30-18.30.....

OBOWIĄZUJE OD 15.01.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2020

dzień tygodnia	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	28/01 - 17:45	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	28/01 - 17:45
	10.00-12.30	Kawiarenka seniora	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa	11.00-12.00	Kurs języka włoskiego dla średnio zaawansowanych	
	12.00-13.00	Trening pamięci	

	15/01 - 13:00 22/01 - 17:00	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	15/01 - 13:00 22/01 - 17:00
czwartek	10.00-12.00	Gry stolikowe	
	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	
piątek	10.30-12.30	Warsztaty wokalne	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
	17.00-18.30	Zumba-gimnastyka przy muzyce	Od 17 stycznia

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.01.2020	17.00	Wspólne kolędowanie	
15.01.2020	9.00	Ogród z klasą	Szkoła Podstawowa nr 106
22.01.2020	16.00	Dzień Babci i Dziadka	Szkoła Podstawowa nr 106
26.01. 2020	17.00	Koncert Wiedeński	Kino „Kijów”
30.01.2020	18.30	<i>G. Rossini</i> „ <i>Sigismondo, Re di</i> <i>Polonia</i> ” Festiwal Opera Rara	Teatr im. J.Słowackiego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.