



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Biuro CAS zamknięte z powodu pandemii do odwołania.
Dyżury telefoniczne pod nr. tel. 515 281 211 lub 882 885 767

e-mail: radosnysenior@interia.pl

| | |
|--------------|---------------|
| 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 |

OBOWIĄZUJE OD 18 sierpnia 2020 r.

Harmonogram zajęć stałych – *SIERPIEŃ 2020r.*

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi: |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 9.00 – 11.00 | Sekcja rowerowa | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| | 10.30 – 13.00 | Brydż | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| | 13.00 – 14.30 | Tenis stołowy | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| | 15.45 - 16.45 | Gry logiczne i sprawnościowe (10, 17, 24.08.2020r. zajęcia odwołane – urlop). | Zajęcia Online Skype |
| wtorek | 9.00 - 11.30 | Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny. (04, 11, 18, 25.08.2020r. zajęcia odwołane – urlop). | Zajęcia Online Skype konwersacje. |
| | 9.00 – 11.00 | Prace w ogrodzie | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| | 11.00 – 12.00 | Poczęstunek w ramach zajęć ze zdrowej żywności | W altance Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| środa | 8.30 – 9.30 | Gimnastyka | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| | 10.30 – 13.00 | Brydż | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| | 15.00 – 17.00 | Zajęcia praktyczno-techniczne | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| czwartek | 9.00 – 11.00 | Nordic Walking | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| | 10.30 – 11.30 | Tenis stołowy | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| | 13.00 - 14.00 | Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA | Zajęcia Online Skype |
| piątek | 15.00 – 17.00 | Zajęcia praktyczno-techniczne | Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |

Zajęcia dodatkowe sierpień 2020 r.

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------|---|---|
| | | Planowane spotkanie z artystą. | |
| | | Planowana wycieczka. | |
| | | Planowany koncert z okazji 100-lecia Cudu Nad Wisłą. | |
| 03.08.2020r. | 11.00 | Prelekcja na temat cukrzycy oraz radzenia sobie ze stresem. | W trakcie prelekcji odbędzie się pomiar poziomu cukru. Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna) |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

