



## 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](mailto: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 27 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 (27.08.2020r. zajęcia odwołane – urlop).	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.**