



## 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

**O BOWIĄZUJE OD 01 września 2020 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – *WRZESIEŃ 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	Zajęcia Online Skype
wtorek	9.00 - 11.30	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	Zajęcia Online Skype konwersacje.
	10.00 – 11.00	Prace w ogrodzie	Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	11.00 – 13.00	Zajęcia ze zdrowego żywienia	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	10.00 – 12.00	Nordic Walking	Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	12.00 – 14.30	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	13.00 - 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia Online Skype
piątek	13.00 – 15.00	Zajęcia ze zdrowego żywienia	W altance Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	15.00 – 17.00	Zajęcia praktyczno- techniczne	Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna)

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
		Planowany grill.	
		Prelekcja na temat cukrzycy i zdrowego żywienia.	
		Planowane spotkanie z artystą.	
		Planowana wycieczka.	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.