



## 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 października 2020 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2020r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
poniedziałek	10.00 – 12.00	Sekcja rowerowa	Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	10.30 – 13.00	Brydż	Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.30	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	15.45 - 16.45	Gry logiczne i sprawnościowe	Zajęcia Online Skype
wtorek	9.00 – 10.00	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	Zajęcia Online Skype konwersacje.
	10.00 – 11.00	Prace w ogrodzie	Zajęcia plenerowe ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	11.00 – 12.00	Depresja w naszym życiu (spotkanie z psychologiem)	Zajęcia Online Skype

	12.00 – 13.00	Zajęcia ze zdrowego żywienia	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	16.00 – 17.00	Muzykoterapia	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
środa	9.00 – 10.00	Gimnastyka	Rostworowskiego 13
	10.30 – 13.00	Brydż	Rostworowskiego 13
	11.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	11.45 – 12.30	Aqua Aerobic	Ludwinowska 11
czwartek	9.00 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	10.00 – 12.00	Nordic Walking	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	12.00 – 13.00	Zajęcia z języka rosyjskiego	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA (Zajęcia odwołane z powodu choroby).	Zajęcia Online Skype
	16.30 – 18.30	Popołudnie z literaturą – Nasi najbliżsi i nie tylko	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
piątek	11.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	13.00 – 15.00	Zajęcia ze zdrowego żywienia	ul. Zamiejska 6 (Skośna)

## Zajęcia dodatkowe od 01 października 2020 r.

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
08.10.2020r.	10.30 – 11.30	Prelekcja „Dbajmy o planetę”.	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
10.10.2020r.		Wycieczka do Głuszycy – zwiedzanie podziemi.	
24.10.2020r.		Wycieczka do Istebnej- Muzeum Świerka.	
26.10.2020r.	10.00 – 11.30	Instruktaż z szydełkowania.	ul. Zamiejska 6 (Skośna)

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**