



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior Plus*

Dyżury CAS ul. Cechowa 144
Kotnakt: tel. 515 281 211 lub 882 825 767
e-mail: radosnysenior@interia.pl

Dyżury od poniedziałku do piątku w godzinach:

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 1 Czerwca 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe. Spotykamy się przy parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa.
	11.00 – 12.00	Gimnastyka	Zajęcia plenerowe. Spotykamy się przy parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa.
	13.30 – 14.30	Muzykoterapia	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
Wtorek	12.00 – 13.00	Zajęcia rozciągające (Gimnastyka)	Zajęcia plenerowe. Spotykamy się przy parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa.
Środa	11.00 – 13.00	Sekcja rowerowa	Zajęcia plenerowe. Spotykamy się przy parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa.
	15.00 – 16.00	Trening umysłu (10.06. zajęcia odwołane ze względu na spotkanie ze Strażą Miejską).	Zajęcia ZOOM ID:270 574 0198 Hasło: Olga9

Czwartek	9.30 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego dla osób początkujących – grupa zero	Zajęcia ZOOM ID:650 640 6130 Hasło: ZAMA1j
	11.30 – 12.30	Zajęcia z psychologiem	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	16.00 – 17.00	Zajęcia z języka włoskiego dla osób początkujących – grupa zero	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
Piątek	14.45 – 15.45	Aqua aerobik (ilość miejsc ograniczona)	Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe Czerwiec 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
2, 16 i 30 wtorek	10.00 – 10.30	Babcia Marysia czyta dzieciom	Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV
9 i 23 środa	13.00 – 13.30	Babcia Marysia czyta dzieciom	Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV
10 czwartek	15.00	Spotkanie ze Strażą Miejską „Zmiany w przepisach ruchu drogowego”.	https://video.org.pl/SzkolenieOnLineSeniorzyEdycja2021
12 sobota	15.00	Rozstrzygnięcie konkursu ilustracji do bajek czytanych przez seniorów	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
19 sobota	7.30	Wycieczka do Rabki Zdrój	Wyjazd o godzinie 7.30 z parkingu przy ul. Niebieskiej 1. Chętnych prosimy o zapisy pod nr tel 515-281-211. Ilość miejsc ograniczona.

26 sobota	16.00	Spotkanie integracyjne dla CAS Radosny Senior i Radosny Senior Plus (grill)	Klub Sportowy Orzeł ul. Niebieska 2
--------------	-------	---	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy