



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Rostworowskiego 13
pod nr. tel. 515 281 211 lub 882 825 767

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

O BOWIĄZUJE OD 01 Czerwca 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	8.30 – 10.00	Nordic Walking	Zajęcia plenerowe. Spotkanie na parkingu przy Parafii Ul. Zamiejska 6
	10.30 – 13.00	Brydż	Zajęcia CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.00 – 12.00	Zajęcia rozciągające	Zajęcia ZOOM ID: 827 0927 9954 Hasło: spokojnie
	12.30 – 13.30	Muzykoterapia	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	15.45 - 16.45	Ćwiczenia pamięci	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Wtorek	9.00 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6

	11.00 – 12.00	Prace w ogrodzie	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	12.00 – 13.00	Zdrowe żywienie	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	16.00 – 17.30	Chór	Zajęcia ul. Zamiejska 6
Środa	8.30 – 9.30	Gimnastyka	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	10.30 – 12.30	Sekcja rowerowa	Wyjazd z parkingu przy ul. Zamiejskiej 6
	10.30 – 13.00	Btydź	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.00	Aqa aerobik	Ludwikowska 11
	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno – techniczne.	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Czwartek	10.00 – 11.00	Pogadanki rozwojowe (zajęcia z psychologiem)	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	12.00 – 13.00	Język rosyjski	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	17.00 – 18.30	Popołudnie z literaturą	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Piątek	11.00 – 12.00	Żyj zdrowo i wesoło	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	9.00-10,30	Spacery po Krakowie z przewodnikiem	Miejsce zbiórki ul. Rostworowskiego 13

	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno – techniczne. Czas zajęć obejmuje wcześniejsze przygotowanie materiałów i czas zajęć w ZOOM.	Zajęcia Zamiejska 6
--	---------------	---	---------------------

Zajęcia dodatkowe Czerwiec 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01,15,29.06.2021r.	13.00 – 13.30	Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy)	Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV
08 i 22.06.2021r.	10.00 – 10.30	Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy)	Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV
10.06.2021r.	15.00	Spotkanie ze Strażą Miejską „Zmiany w przepisach ruchu drogowego”.	https://video.org.pl/SzkolenieOnlineSeniorzyEdycja2021
12.06.2021	15.00	Rozstrzygnięcie konkursu ilustracji do bajek czytanych przez seniorów	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
19.06.2021r.	07.30	Wycieczka do Rabki Zdrój Organizowany przez CAS Radosny Senior PLUS	Wyjazd o godzinie 7.30 z parkingu przy ul. Zamiejskiej 6. Chętnych prosimy o zapisy pod nr tel 515-281-211 (Pani Anna Mieszaniec). Ilość miejsc ograniczona.
26.06. 2021r.	16.00	Spotkanie integracyjne(grill)	Klub Sportowy Orzeł ul. Niebieska 2

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.