



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 Lipca 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – *Lipiec 2021r.*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	8.30 – 9.30	Nordic walking	Zajęcia plenerowe. Spotykamy się przy parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa.
	11.00 – 12.00	Gimnastyka	Zajęcia plenerowe. KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	13.30 – 14.30	Muzykoterapia	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
Wtorek	12.00 – 13.00	Zajęcia rozciągające (Gimnastyka)	Zajęcia plenerowe. KS Orzeł, ul. Niebieska 2
Środa	11.00 – 13.00	Trening umysłu (28.07.2021r. zajęcia nie odbędą się – urlop)	Zajęcia plenerowe. Spotykamy się przy parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa.

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 (01.07.2021r. zajęcia nie odbędą się – urlop)	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 Lipiec 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.07.2021r.	7.00	Wycieczka Ostrów (powiat proszowicki) i okolice	Zbiórka parking przy ul. Niebieskiej 1 o godzinie 7.00 (prosimy o punktualność)
08.07.2021r.	10.00 – 17.00	W parku Bednarskiego (ul. Zamojskiego) odbędzie się piknik dla seniorów na który zaprasza CAS Lemon	
30.07.2021r.	16.00	Rejs statkiem po Wiśle (spotkanie integracyjne organizowane przez CAS Radosny Senior)	Spotykamy się przy Jubilacie o 15.45. Zainteresowanych proszę o kontakt pod nr. 515-281-211

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy