

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12-14 stacjonarnie
wtorek	10-14 dyżur telefoniczny
środa	10-14 stacjonarnie
czwartek	10-14 dyżur telefoniczny
piątek	10- 14 dyżur telefoniczny

OBOWIĄZUJE OD 1 lipca 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – na lipiec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-9.45	Gimnastyka seniora	On-line
	10.30-12.30	Kawiarenka seniora	W siedzibie CAS
wtorek	9.00- 9.45	Gimnastyka twarzy	On-line
	10.00-11.00	Język angielski dla średniozaawansowanych	On-line
	11.00-12.00	Zajęcia komputerowe	On-line
	12.00-13.00	Język angielski dla początkujących	On-line
środa	8.30-10.00	Nordic Walking	Zbiórka przed CAS
środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	W siedzibie CAS
	12.00-14.00	Gry stolikowe	W siedzibie CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci	On-line

	10.00-10.45	Gimnastyka twarzy	On-line
piątek	8.30-9.15	Gimnastyka seniora	On-line
	9.15-10.00	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	On-line

ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2021

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.07 20.07	17.00- 18.00	Zwiedzanie Krakowa	On-line
9.07 23.07	14.00- 15.00	Porady prawnika Prawo na co dzień	On-line
8.07	10.00- 17.00	Piknik dla Seniora w Parku Bednarskiego	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy