



## 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](mailto: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 (01.07.2021r. zajęcia odwołane z powodów rodzinnych)	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 od 1 Lipca 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.07.2021r.	7.00	Wycieczka Ostrów (powiat proszowski) i okolice	Zbiórka parking przy ul. Niebieskiej 1 o godzinie 7.00 (prosimy o punktualność)
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**