



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	10.30-12.30 stacjonarnie
wtorek	10-14 dyżur telefoniczny
środa	10-14 stacjonarnie
czwartek	10-14 dyżur telefoniczny
piątek	10- 14 dyżur telefoniczny

O BOWIAZUJE OD 2 sierpnia 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – na sierpień 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 3.8,10.8,17.8 Zajęcia odwołane
	10.00-11.00	Język angielski dla średniozaawansowanych	On-line 10.08 zajęcia odwołane
	11.00-12.00	Zajęcia komputerowe	On-line 10.08 zajęcia odwołane
	12.00-13.00	Język angielski dla początkujących	On-line 10.08 zajęcia odwołane
środa	8.30-10.00	Nordic Walking	Zbiórka przed CAS



środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	zajęcia z 18.08 odwołane, wyjątkowo odbędą się 19.08
	12.00-14.00	Gry stolikowe	zajęcia z 18.08 odwołane, wyjątkowo odbędą się 19.08
czwartek	8.50-9.50	Trening pamięci	5.08,12.08,19.08 Zajęcia odwołane
	9.50-10.35	Gimnastyka twarzy	5.08,12.08,19.08 Zajęcia odwołane
piątek	8.30-9.15	Gimnastyka seniora	On-line
	9.15-10.00	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	On-line

ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2021

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.08 24.08	17.00-18.00	Zwiedzanie Krakowa	On-line
18.08	8.30-17.00	Wycieczka- Lanckorona i okolice.	Finansowana z Budżetu Obywatelskiego
5.08	9.00-12.00	Spacer nad Zalew Nowohucki	Zbiórka przed CAS Na Stoku 1
12.08		Wycieczka do Przylasku Rusieckiego	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy