



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Rostworowskiego 13
pod nr. tel. 518 810 724 lub 882 825 767

e-mail: radosnysenior@interia.pl

Poniedziałek	10.15 - 14.15
Wtorek	10.15 - 14.15
Środa	10.15 - 14.15
Czwartek	10.15 - 14.15
Piątek	10.15 - 14.15

OBOWIAZUJE OD 01 Września 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – *Wrzesień 2021r.*

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.30	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	ul. Zamiejska 6 Stara salka
	11.00-13.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6 Nowa salka
	15.45 - 16.45	Ćwiczenia pamięci	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Wtorek	10.15-11.15	Podstawy obsługi komputera	Zajęcia CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	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 ul. Zamiejska 6
	09.00 – 11.00	Sekcja rowerowa	Wyjazd z parkingu przy ul. Zamiejskiej 6
	10.30 – 13.00	Brydż	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.00	Aqa aerobik	Ludwinowska 11
	15.00 – 17.00	Zajęcia praktyczno – techniczne.	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Czwartek	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	12.00 – 13.00	Język rosyjski zajęcia	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Piątek	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno	Zajęcia Zamiejska 6

Zajęcia dodatkowe Wrzesień 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
09.09.2021		Wyjazd do Bibic	Wyjazd o godzinie 13.00 z ulicy Skośnej (parking parafii) Zapisy pod nr telefonu 518- 810-724

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

