



## 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](mailto:radosnysenior@interia.pl)

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

### **OBOWIAZUJE OD 01 Października 2021 r.**

#### **Harmonogram zajęć stałych – Październik 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	Zajęcia CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.00-13.00	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6 Nowa salka
	15.45 - 16.45	Ćwiczenia pamięci	Zajęcia 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 ul. Zamiejska 6
	12.00 – 13.00	Zdrowe żywienie	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	15.00 – 16.00	Gimnastyka artystyczna	Zajęcia ul. Zamiejska 6

Środa	09.00 – 9.30	Gimnastyka	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	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	Ludwikowska 11
	15.00 – 17.00	Zajęcia praktyczno – techniczne.	Zajęcia ul. Zamiejska 6
Czwartek	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	15.00 – 16.00	Język rosyjski zajęcia	Zajęcia CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
Piątek	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno	Zajęcia ul. Zamiejska 6

### Zajęcia dodatkowe październik 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
02.10.2021r.	08.00	Wycieczka Czerna i okolice (gm. Krzeszowice)	Spotykamy się na parkingu przy Parafii ul. Zamiejska 6

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**