



## 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

### OBOWIAZUJE OD 12 Października 2021 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – *Październik 2021r.*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Zajęcia z języka włoskiego dla osób początkujących – grupa zero	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	11.00 – 12.00	Gimnastyka	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 17.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	11.00 – 12.00	Gimnastyka artystyczna ( <b>Rozpoczęcia zajęć od 19.10.2021r.</b> )	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.00 – 13.00	Zajęcia rozciągające (Gimnastyka) ( <b>12.10.2021r. Zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora</b> )	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
Środa	9.00 – 10.30	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa

	15.00 – 16.00	Trening umysłu	Zajęcia ZOOM ID:270 574 0198 Hasło: Olga9
Czwartek	9.30 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego dla osób początkujących – grupa zero	Zajęcia ZOOM ID:650 640 6130 Hasło: ZAMA1j
Piątek	12.00 – 13.00	ZUMBA (15.10.2021r. Zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	14.45 – 15.45	Aqua aerobik (ilość miejsc ograniczona)	ul. Ludwinowska 11

### Zajęcia dodatkowe od 12 Października 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
02.10.2021r.	7.30	Wycieczka Czerna i okolice (gm. Krzeszowice)	Spotykamy się na parkingu przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa, ul. Niebieska 1
Każdy czwartek miesiąca	16.00 – 20.00	Zapraszamy na wieczorki taneczne w Caffè Caroline	Bartosza Głowackiego 4 / lokal 6 Ilość miejsc ograniczona, zainteresowanych proszę o kontakt pod nr. 515-281-211

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**