



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Rostworowskiego 13

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 02 Listopada 2021 r.**

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

| Dzień        | Godzina       | rodzaj zajęć               | uwagi:  |
|--------------|---------------|----------------------------|---|
| Poniedziałek | 9.00 – 10.30  | Nordic Walking             | Zajęcia plenerowe.<br>Spotkanie na parkingu przy Parafii<br>Ul. Zamiejska 6 |
|              | 10.30 – 13.00 | Brydż                      | Zajęcia CK Ruczaj ul.<br>Rostworowskiego 13                                 |
|              | 11.00 – 12.00 | Zajęcia rozciągające       | Zajęcia CK Ruczaj ul.<br>Rostworowskiego 13                                 |
|              | 11.00-13.00   | Tenis stołowy              | Zajęcia ul. Zamiejska 6<br>Nowa salka                                       |
|              | 15.45 - 16.45 | Ćwiczenia pamięci          | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6  |
| Wtorek       | 10.15-11.15   | Podstawy obsługi komputera | Zajęcia CK Ruczaj ul.<br>Rostworowskiego 13                                 |
|              | 12.00 – 13.00 | Zdrowe żywienie            | Zajęcia ul. Zamiejska 6   |
|              | 15.00 – 16.00 | Gimnastyka artystyczna     | Zajęcia<br>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 |
|          | 14.30 – 16.30 | Zajęcia praktyczno                            | Zajęcia ul. Zamiejska 6                  |
| Piątek   | 15.00 - 17.30 | Zajęcia z tematyki kultury i sztuki           | Zajęcia ul. Zamiejska 6                  |

### Zajęcia dodatkowe Listopad 2021 r.

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
|      |         |              |       |
|      |         |              |       |
|      |         |              |       |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**