



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Rostworowskiego 13

nr. tel. 518 810 724 lub 882 825 767

e-mail: radosnysenior@interia.pl

CAS czynne 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

Informujemy, że w związku z objęciem kwarantanną pracowników Centrum Kultury Ruczaj, w dniach od 16 do 21 listopada 2021 r. CK Ruczaj będzie zamknięty.

Zajęcia i dyżury CAS Radosny Senior odbywać się będą przy ul. Zamiejskiej 6

OBOWIAZUJE OD 17 Listopada 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – *Listopad 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 – 13.00	Zdrowe żywienie	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	15.00 – 16.00	Gimnastyka artystyczna	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
Środa	09.00 – 10.00	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.