



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
Dyżury od 17.11.2021 do 26.11.2021 będą pełnione telefonicznie
pod nr telefonu 518 810 724 lub 882 825 767

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 CAS Radosny Senior
Zajęcia Rozciągające, Ćwiczenia pamięci, Gimnastyka, ZPT, ZUMBA
odbywać się będą on lin. Pozostałe zajęcia zostają odwołane do dnia
26.11.2021

OBOWIAZUJE OD 17 Listopada 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – *Listopad 2021r.*

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.30	Nordic Walking	odwołane
	10.30 – 13.00	Brydż	odwołane
	11.00 – 12.00	Zajęcia rozciągające	On lin ID: 82709279954 Hasło : spokojnie
	11.00-13.00	Tenis stołowy	odwołane
	15.45 - 16.45	Ćwiczenia pamięci	On lin ID:2705740198



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



			Hasło : Olga9
Wtorek	10.15-11.15	Podstawy obsługi komputera	odwołane
	11.00 – 13.00	Zdrowe żywienie	odwołane
	15.00 – 16.00	Gimnastyka artystyczna	odwołane
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	On lin 7874232666 Hasło: Ga9tzv
	09.00 – 11.00	Sekcja rowerowa	odwołane
	10.30 – 13.00	Brydż	odwołane
	13.00 – 14.00	Aqa aerobik	odwołane
	15.00 – 17.00	Zajęcia praktyczno – techniczne.	On lin ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzv
Czwartek	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	odwołany
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	On lin ID:7574678828 Hasło: relaks
	15.00 – 16.00	Język rosyjski zajęcia	odwołane
	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno	On lin 7874232666 Hasło: Ga9tzv
Piątek	15.00 - 17.30	Zajęcia z tematyki kultury i sztuki	odwołane

Zajęcia dodatkowe Listopad 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.