



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

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 |

O BOWIĄZUJE OD 4 Stycznia 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2022r.

| 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 (04.01.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora) | KS Orzeł, ul. Niebieska 2 |
| | 12.00 – 13.00 | Zajęcia rozciągające (Gimnastyka) (04.01.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora) | 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 |
| | 10.30 – 12.30 | Zdrowe żywienie | Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144 |
| Piątek | 12.00 – 13.00 | ZUMBA (07.01.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora) | KS Orzeł, ul. Niebieska 2 |

Zajęcia dodatkowe Styczeń 2022 r.

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|-------------------------------|--|
| 12.01.2022r. | 10.00 – 10.30 | Babcia Grażyna czyta dzieciom | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy