



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - .Rusznikarska14 lokal użytkowy nr 16.

kontakt – tel. 511200011

e-mail : cas.rusznikarska@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-11:00, 12:45-14:15
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-15:00
czwartek	9:00-13:00, 14:00-15:00
piątek	11:00-15:00

OBOWIĄZUJE OD 10.01.2022

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10.00	Język angielski – poziom podstawowy	
	10:00-11:00	Język włoski	
	11:00-12:00	Dyżur koordynatora	
	12:45-14:15	Nordic Walking/ Gimnastyka z relaksacją	Zajęcia plenerowe- Park im. St. Wyspiańskiego/CAS (przy złej pogodzie)
wtorek	10:00-12:00	Kawiarenka Seniora	

	12:00-14:00	Gry stolikowe	
środa	10:00-15:00	Sekcja brydżowa	
czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11:00-13:00	Kącik czytelnika	
	14:00-15:00	Warsztaty dietetyczne	
piątek	11:00-12:00 12:00-12.45	Kawiarenka Seniora Gimnastyka dla Seniora	
	13:00-15:00	Porady komputerowe	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.01	10:00-12:00	Warsztaty krawieckie	
17.01	16:30	Kolędowanie	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.