



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9 -13	16.15-17.00
wtorek	9 -13	
środa	9-13	16.00-16.45
czwartek	9-13	15.30-17.30
piątek	10- 14	

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2022

Obowiązuje od 11.01.2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.15-10.00	Gimnastyka twarzy	online
Poniedziałek	9.00-13.00	Kawiarenka	stacjonarnie
Poniedziałek	16-16.45	Gimnastyka seniora	stacjonarnie
Wtorek	9-11	Rękodzieło	stacjonarnie
Wtorek	11-13	Kawiarenka	Stacjonarnie
Wtorek	11-12	j.angielski dla średnio zaawansowanych	online
Wtorek	12-13	Język angielski dla początkujących	online
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	stacjonarnie

środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	stacjonarnie
	12.00-13.00	Kawiarenka	stacjonarnie
środa	16-16.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	online
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci Grupa I	stacjonarnie
	10.00-11.00	Trening pamięci Grupa II	stacjonarnie
czwartek	11-13	Gry stolikowe	stacjonarnie
czwartek	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	Stacjonarnie
piątek	10-12	Nordic walking	Zbiórka przed
piątek	12-14	Klub miłośników książki	Stacjonarnie

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2022

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.01 24.01	11-12	Spotkanie z psychoterapeutką	stacjonarnie
11.25 25.01	17-18	Zwiedzanie Krakowa online	
19.01	11-13	Warsztaty kulinarne	Stacjonarnie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy