



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Zamiejska 6

nr. tel. 518 810 724 lub 882 825 767 Koordynator Róża Bała

e-mail: radosnysenior@interia.pl

**CAS czynne środa , piątek - ul. Rostworowskiego 13 ,
poniedziałek , wtorek, czwartek - ul. Zamiejska 6
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

OBOWIAZUJE OD 01 MARCA 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2022r.

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.30	Nordic Walking	Zajęcia plenerowe. Spotkanie na parkingu przy Parafii Ul. Zamiejska 6
	11.00 – 12.00	Zajęcia rozciągające	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.00-13.00	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	12.15-13.15	Nauka pływania	ul. Ludwinowska 11
	15.30 - 16.30	Ćwiczenia pamięci Zajęcia będą odbywać się na platformie ZOOM	Zajęcia ZOOM ID:270 574 0198 Hasło: Olga9

Wtorek	11.00 - 13.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6
	16.00 – 17.00	W zdrowym ciele zdrowy duch Zajęcia rozpoczną się 08.03.2022	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.00	Aqa aerobik	Ludwinowska 11
	15.00 – 17.00	Zajęcia praktyczno – techniczne	Zajęcia ul. Zamiejska 6
Czwartek	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	10.00 – 11.00	Postawy obsługi komputera	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	15.00 – 16.00	Język rosyjski zajęcia	Zajęcia CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
Piątek	15.00 - 17.30	Zajęcia z tematyki kultury i sztuki	Zajęcia ul. Zamiejska 6

Zajęcia dodatkowe Marzec 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.