



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

OBOWIĄZUJE OD 01 Kwietnia 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 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
	12.15 – 13.15	Kurs tańca towarzyskiego	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	10.00 - 12.00	Spacerki po Krakowie 05.04.2022 19.04.2022	ul. Zamiejska 6
	11.00 - 12.00	Prace w ogrodzie	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 14.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6
	14.00 – 15.00	W zdrowym ciele zdrowy duch	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	10.00 – 11.00	Postawy obsługi komputera	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	11.00 – 12.00	Tenis stołowy	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	10.00 – 12.00	Sekcja rowerowa	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	15.00 - 17.30	Zajęcia z tematyki kultury i sztuki	Zajęcia ul. Zamiejska 6

Zajęcia dodatkowe Kwiecień 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
09.04.2022	14.00	Spotkanie Wielkanocne – spotkanie integracyjne	Wiślane Ogrody Bulwary Czerwińskich

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

