



## 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](mailto: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 B O W I Ą Z U J E O D 4 M a j a 2 0 2 2 r .**

### Harmonogram zajęć stałych – Maj 2022r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Gimnastyka (02.05.2022r. Zajęcia odwołane - urlop)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 17.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	10.00 – 12.00	Spacerki po Krakowie (17 i 31.05.2022r.)	Zajęcia plenerowe
	11.00 – 12.00	Nauka tańca towarzyskiego	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.00 – 13.00	Zajęcia komputerowe	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Środa	11.00 – 12.00	Gimnastyka artystyczna	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

	12.00 – 13.00	Zajęcia rozciągające (Gimnastyka)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.00 – 16.00	Trening umysłu (04, 11, 18 i 25.05.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącego)	Zajęcia ZOOM ID:270 574 0198 Hasło: Olga9
Czwartek	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	9.30 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego dla osób początkujących – grupa zero	Zajęcia ZOOM ID:650 640 6130 Hasło: ZAMA1j
	10.00 – 12.00	Sekcja Rowerowa	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	10.30 – 12.30	Zdrowe żywienie	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	12.00 – 13.00	ZUMBA	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

### Zajęcia dodatkowe Maj 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
04.05.2022r.	10.00 – 10.30	Babcia Grażyna czyta dzieciom (04.05.2022r. zajęcia odwołane z powodu problemów technicznych i przeniesione na 11.05.2022r.)	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
Wszystkie poniedziałki maja	15.30 – 17.30	W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy