



## 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

**OBOWIĄZUJE OD 1 Lipca 2022 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Gimnastyka	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 17.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	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

Czwartek	8.00 – 10.00	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
	9.00 – 11.00	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 lipiec 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
20.07.2022r.	10.00 – 10.30	Babcia Grażyna czyta dzieciom	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
Wszystkie poniedziałki lipca	15.30 – 17.30	W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
09.07.2022r.	17.00	Grill integracyjny	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**