



## 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 Sierpnia 2022 r.

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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	8.00 – 10.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	11.00 – 13.00	Zdrowe żywienie	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Środa	10.00 – 11.00	Zajęcia rozciągające (gimnastyka) Rozpoczęcie zajęć od 10.08.2022r.	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
Czwartek	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
Piątek	11.30 – 12.30	Fitness w połączeniu z tańcem Latino-Amerykańskim (Zajęcia rozpoczynają się od 12.08.2022r.)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

### Zajęcia dodatkowe od 1 sierpnia 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wszystkie poniedziałki sierpnia	15.30 – 17.30	W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144