



## 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 19 Września 2022 r.**

### **Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022r.**

<b>dzień</b>	<b>Godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi:</b>
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Gimnastyka (05.09.2022r. zajęcia odwołane)	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 – 12.00	Zajęcia artystyczne	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.00 – 13.00	Zajęcia rozciągające (zdrowy kręgosłup)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

Wtorek	12.00 – 14.00 – 20.09.2022r. 10.00 – 12.00 – 27.09.2022r.	Spacerki po Krakowie (20 i 27.09.2022r.)	Zajęcia plenerowe
Środa	8.30 – 10.30	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	10.00 – 11.00	Nauka tańca towarzyskiego	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	11.00 – 12.00	Zajęcia komputerowe	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Czwartek	9.00 – 11.00	Sekcja Rowerowa	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	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
Piątek	8.30 – 10.30	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	10.00 – 12.00	Zdrowe żywienie	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.00 – 13.00	ZUMBA	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

## Zajęcia dodatkowe wrzesień 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wszystkie poniedziałki września	15.30 – 17.30	W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
19-20.09.2022r.		Mistrzostwa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka, ul. Zarzecze 124a
21-22.09.2022r.		IX Międzynarodowe Senioralia	
24.09.2022r.	7.00 – 17.00	Plenerowe spotkanie integracyjne (Bibice)	Spotykamy się na parkingu przy ul. Niebieskiej 1
27.09.2022r.	6.00 – 17.00	Grzybobranie (Rajdrot, Muchówka)	Spotykamy się na parkingu przy ul. Niebieskiej 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**