



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 23 Września 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – Wrzesień 2022r.

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.30	Nordic Walking	Zajęcia plenerowe. Spotkanie na parkingu przy Parafii Ul. Zamiejska 6
	10.00 – 11.00	Zajęcia rozciągające	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.00-13.00	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	11.15-12.15	Zajęcia - Taniec Towarzyski	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
Wtorek	10.00 - 12.00	Spacerki po Krakowie 06.09 20.09	ul. Zamiejska 6
	10.00 - 12.00	Prace w ogrodzie	ul. Zamiejska 6

Wtorek	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
	12.15-13.15	Nauka pływania	Ludwinowska 11
	13.00 – 14.00	Aqa aerobik	Ludwinowska 11
Czwartek	10.00 – 11.00	Postawy obsługi komputera	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	10.00 – 11.00	ZUMBA	CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	11.00 – 12.00	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	15.00 – 17.00	Zajęcia praktyczno	Zajęcia ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 12.00	Sekcja rowerowa	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	10.00 - 12.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	Zajęcia ul. Zamiejska 6

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
24.09.2022r.	10.00 – 17.00	Plenerowe spotkanie integracyjne Wola Zachariaszowska	Spotykamy się na parkingu przy ul. Zamiejskiej 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.