



## 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](mailto: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

**O BOWIĄZUJE OD 01 Października 2022 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – Październik 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 04.10 18.10	ul. Zamiejska 6
	10.00 - 12.00	Prace w ogrodzie	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 14.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	11.30-12.30	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 – 18.00	Zajęcia praktyczno	Zajęcia ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 12.00	Sekcja rowerowa	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	10.00 - 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	13.00 - 14.00	Nauka pływania	ul. Ludwinowska 11

### Zajęcia dodatkowe październik 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.10.2022r.	13.00 – 18.00	Wycieczka do Tropi i okolic	Spotykamy się na parkingu przy ul. Zamiejskiej 6
02.10.2022	17.30	ICE Centrum Kongresowe – Wyjście na koncert zespołu „Mazowsze”	Rozpoczęcie koncertu o godzinie 18.00
04.10.2022r.	10.00	Piknik Senioralny	Teren rekreacyjny przystani żeglarskiej Horn, ul. Kozia 22
W każdą środę miesiąca	Od 16.00	Kawiarenka ( spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania)	Zajęcia ul. Zamiejska 6

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**