



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

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

O B O W I A Ż U J E O D 1 P a ź d z i e r n i k a 2 0 2 2 r .

Harmonogram zajęć stałych – październik 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 – 12.00	Zajęcia artystyczne	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.00 – 13.00	Zajęcia rozciągające (zdrowy kręgosłup)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	10.00 – 12.00	Spacerki po Krakowie (11 i 25.10.2022r.)	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
	16.00 – 17.00	Zajęcia florystyczne (19 i 26.10.2022r.)	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 od 1 października 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wszystkie poniedziałki października	15.30 – 17.30	W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
01.10.2022r.	12.45 – 20.00	Wycieczka miejscowość Trepie	Wyjazd o godzinie 12.45 Przewidywalny powrót o godzinie 20.00
02.10.2022r.	18.00	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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy