



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 BOWIAZUJE OD 2 Listopada 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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	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 (15 i 29.11.2022r.)	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 (Poznajemy i uczymy się pielęgnować rośliny domowe)	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	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 2 listopada 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wszystkie poniedziałki listopada	15.30 – 17.30	W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
05.11.2022r.	18.00	Wyjście do Teatru Słowackiego (Koncert)	Dojazd we własnym zakresie

06.11.2022r.	10.00 – 19.00	Wyjazd do Kąsna Dolna na festiwal „Viva Polonia”	Spotykamy się na parkingu przy ul. Niebieskiej 1
11.11.2022r.	10.00 – 19.00	Wyjazd do Kąsna Dolna (Koncert „Lata 20-te, lata 30-te”)	Spotykamy się na parkingu przy ul. Niebieskiej 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy