



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 Listopada 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – *Listopad 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- I grupa	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	11.15-12.15	Zajęcia - Taniec Towarzyski	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.00-14.30	Tenis stołowy- II grupa	Zajęcia ul. Zamiejska 6

Wtorek	10.00 - 12.00	Spacerki po Krakowie 08.11 12.11	ul. Zamiejska 6
	10.00 - 12.00	Prace w ogrodzie (przygotowanie ogrodu do zimy)	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 W dniu 23.11.2022 Zajęcia odwołane	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 - I grupa	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	11.15 - 12.15	Zajęcia Taj Chi	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.30	Tenis stołowy – II grupa	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 listopad 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.11.2022r.	14.00 – 19.00	Wyjazd do Kaźna Dolna na festiwal „Viva Polonia”	Spotykamy się na parkingu przy ul. Zamiejskiej 6
11.11.2022r.	14.00 – 19.00	Wyjazd do Kaźna Dolna (Koncert „Lata 20-te, lata 30-te”)	Spotykamy się na parkingu przy ul. Zamiejskiej 6
W każdą środę miesiąca	Od 16.00	Kawiarenka (spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania)	Zajęcia ul. Zamiejska 6
23.11.2022	15.30	Spotkanie integracyjne członków CAS Radosny Senior z seniorami z Olsztyna W spotkaniu wezmą udział również przedstawiciele Rady Krakowskich Seniorów	ul. Zamiejska 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.