



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

OBOWIĄZUJE OD 9 Grudnia 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Gimnastyka (19.12.2022r. zajęcia odwołane)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 18.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	11.00 – 12.00	Gimnastyka artystyczna	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 (13 i 27.12.2022r.)	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 – 18.00	Zajęcia florystyczne (Poznajemy i uczymy się pielęgnować rośliny domowe)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Czwartek	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 9 grudnia 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wszystkie poniedziałki grudnia	15.30 – 17.30	W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
06.12.2022r.	13.00 – 14.30	Spotkanie mikoajkowe	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
14.12.2022r.		Koncert dla Seniorów	ICE Kraków Marii Konopnickiej 17 (dojazd we własnym zakresie)

15.12.2022r.	16.00 – 18.00	Świąteczne spotkanie integracyjne	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
16.12.2022r.	13.00 – 14.30	Spotkanie z artystą	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy