



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórze

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00 16.15-17. 45
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.30 16.00-18.00
piątek	9.00- 13.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –styczeń 2023

OBOWIĄZUJE OD 2.01.2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 9.01	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 16.01	11.00-13.00	Florystyka	
Wtorek	9.00-10.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek	10.00-11.00	Zasady zdrowego żywienia	13.01 zajęcia odwołane
Wtorek	11.00-13.00	Trening pamięci	

Wtorek	16.15- 17.45	Gimnastyka seniora	Filia SP 129 os. Na Stoku
Środa	9.00- 11.00	Warsztaty makramy	
Środa	11.00-12.00	j. angielski dla średnio zaawansowanych	
	12.10-13.10	angielski dla początkujących	
czwartek	10.00-11.30	Gry stolikowe	
Czwartek	11.30-13.00	Decoupage	
Czwartek	16.00-18.00	Obsługa urządzeń mobilnych	
Piątek 20.01	9.00-11.00	Klub miłośników książki	
Piątek 13.01,27.01	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

ZAJĘCIA DODATKOWE –styczeń 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
13.01	10.00-11.00	Warsztaty kulinarne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy