



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 : poniedziałek , wtorek, czwartek ul. Zamiejska 6
środa , piątek ul. Rostworowskiego 13 ,
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 3 Lipca 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2023r.

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
Wtorek	10.00 - 12.00	Prace w ogrodzie	ul. Zamiejska 6
	11.45 – 12.45	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11
	12.00 – 14.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6

Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	11.45-12.45	Aqa aerobik	ul.Ludwinowska 11
Czwartek	10.00-11.00	ZUMBA	CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	11.00 – 12.00	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	11.15- 13.15	Sekcja rowerowa	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	15.00-17.00	Zajęcia praktyczno	Zajęcia ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 12.00	Nauka gry w Ringo	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	10.00 - 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	14.45-15.45	Nauka pływania	ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe lipiec 2023 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
W każdą środę miesiąca	Od 16.00	Kawiarenka (spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania, gry planszowe)	Zajęcia ul. Zamiejska 6
14.07.2023	18.30	Wyjście na koncert do opery	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.