



## 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](mailto:radosnysenior@interia.pl)

**CAS czynne : poniedziałek , wtorek, środa, czwartek, piątek  
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 01 Sierpnia 2023 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – *Sierpień 2023r.***

| Dzień        | Godzina       | rodzaj zajęć           | uwagi:                     |
|--------------|---------------|------------------------|----------------------------|
| Poniedziałek | 10.00 – 11.00 | Zajęcia rozciągające   | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
|              | 11.00-13.00   | Tenis stołowy- I grupa | Zajęcia<br>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             | ul. Zamiejska 6            |
|              | 11.45-12.45   | Aqa aerobik            | ul.Ludwinowska 11          |

|          |               |                               |                            |
|----------|---------------|-------------------------------|----------------------------|
| Czwartek | 10.00-11.00   | ZUMBA                         | ul. Zamiejska 6            |
|          | 11.00 – 12.00 | Tenis stołowy                 | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
|          | 11.15- 13.15  | Sekcja rowerowa               | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
|          | 15.00-17.00   | Zajęcia praktyczno            | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
| Piątek   | 10.00 – 13.00 | Zajęcia praktyczno-techniczne | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
|          | 14.45-15.45   | Nauka pływania                | ul.Ludwinowska 11          |
|          |               |                               |                            |

### Zajęcia dodatkowe sierpień 2023 r.

| Data                      | godzina  | rodzaj zajęć  | Uwagi                      |
|---------------------------|----------|---|----------------------------|
| W każdą środę<br>miesiąca | Od 16.00 | Kawiarenka ( spotkania integracyjne<br>oraz wymiana pomysłów na dalsze<br>spotkania, gry planszowe) | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6 |
|                           |          |   |                            |
|                           |          |   |                            |
|                           |          |   |                            |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**