



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, 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 14 Sierpnia 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień2023r.

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Zajęcia rozciągające W dniu 14.08.2023 zajęcia odwołane	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	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	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 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 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	Zajęcia 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 miesiąca	Od 16.00	Kawiarenka (spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania, gry planszowe)	Zajęcia ul. Zamiejska 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.