



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior Plus*

Dyżury CAS ul. Niebieska 2

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	12.00 - 16.00
Czwartek	12.00 - 16.00
Piątek	10.00 - 14.00

O B O W I Ą Z U J E O D 1 W r z e ś n i a 2 0 2 3 r .

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Gimnastyka	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
Środa	11.00 – 12.00	Nauka tańca towarzyskiego	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.30 – 13.30	Aqua aerobik	Ul. Ludwinowska „Lemon”

Czwartek	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa 0	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	15.00 – 16.30	Trening umysłu	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	12.00 – 13.00	ZUMBA	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2023 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.09.2023r.	9.00	Senioralia	Park Jordana
02.09.2023r.	9.00	Senioralia	Park Jordana
05.09.2023r.	10.00	Rejs do Tyńca	Bulwary Czerwińskiego (Statek Sobieski)