



## 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, czwartek, piątek  
ul. Zamiejska 6  
środa - CK Ruczaj 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	10.30 - 14.30

**O BOWIĄZUJE OD 04 Października 2023 r.**

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

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00- 11.00	Nordic walking	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	10.00 – 11.00	Zajęcia rozciągające	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.00-13.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6
Wtorek	08.00 – 09.00	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11
	10.00 - 12.00	Prace w ogrodzie	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 14.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6
	13.00-15.00	Poznajemy Dzieje i Kulturę Krakowa	ul. Zamiejska 6
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13

	14.00-15.00	Aqa aerobik	ul.Ludwinowska 11
Czwartek	10.00-11.00	ZUMBA	CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	11.15 – 12.15	Tai-Chi	ul. Zamiejska 6
	11.15- 13.15	Sekcja rowerowa	ul. Zamiejska 6
	13.00-14.00	Podstawy obsługi komputera	ul. Zamiejska 6
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.30 – 13.30	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6
	14.00-15.00	Nauka pływania	ul.Ludwinowska 11

### Zajęcia dodatkowe październik 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
W każdą środę miesiąca	17.00-18.00	Trenujemy naszą pamięć	Zajęcia ul. Zamiejska 6
03.10.2023	11.00–12.00	Prelekcja na temat cukrzycy i nowoczesnych technologii w jej leczeniu	Zajęcia ul. Zamiejska 6
10.10.2023	10.00-11.00	Prelekcja „Wpływ zmiany klimatu na środowisko”	Zajęcia ul. Zamiejska 6
15.10.2023	17.00	Wielka Gala Operowa-Koncert w starej zajezdni ul. św. Wawrzyńca 12	Dojazd we własnym zakresie

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**