



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

OBOWIĄZUJE OD 28 Grudnia 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.30 – 12.30	Gimnastyka	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 18.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	11.30 – 12.30	Gimnastyka artystyczna	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.30 – 13.30	Zajęcia rozciągające (zdrowy kręgosłup)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
Środa	10.00 – 11.00	Język włoski	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	11.00 – 12.00	Nauka tańca towarzyskiego	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	16.00 – 18.00	Florystyka	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144

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
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	15.00 – 16.30	Trening umysłu	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	16.30 – 17.30	Nieodpłatne korepetycje dla dzieci ze szkół podstawowych	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	11.30 – 12.30	ZUMBA	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 18.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144

Zajęcia dodatkowe od 28 grudnia 2023 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
05.12.2023r.	7.30	Mikołajkowa wycieczka do Wisły	Wyjazd o 7.30 z parkingu przy kościele
07.12.2023r.	12.00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE
07.12.2023r.	13.00	Spotkanie z dietetykiem (cukrzyca)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
08.12.2023r.	15.30 – 18.30	Zajęcia ze studentami kierunku psychologii	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
13.12.2023r.	17.00	Kolacja wigilijna w ramach integracji	Restauracja Wodnik ul. Łużycka 32e
17.12.2023r.	7.30	Wycieczka do Wrocławia	Przewidywany powrót o godzinie 20.30. Wyjazd o 7.30 z parkingu przy kościele

28.12.2023r.	9.00	Wyjazd do Term w Chochołowie Wyjazd odwołany	Wyjazd o 9.00 z parkingu przy kościele. Przewidywany powrót o godzinie 17.
29.12.2023r.	15.00	Spotkanie podsumowujące i wspólne kolędowanie.	KS Orzeł, ul. Niebieska 2