



## 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 |

**OBOWIĄZUJE OD 06 Lutego 2024 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2024r.**

| Dzień        | Godzina       | rodzaj zajęć                       | uwagi:                              |
|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Poniedziałek | 9.00- 11.00   | Nordic walking                     | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6          |
|              | 10.00 – 11.00 | Zajęcia rozciągające               | CK Ruczaj<br>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 | Florystyka a recykling             | 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<br>ul. Rostworowskiego 13 |
|              | 13.15-14.15   | Aqa aerobik                        | ul. Ludwinowska 11                  |

|          |               |  |                                     |
|----------|---------------|--|-------------------------------------|
| Czwartek | 09.00-10.00   | Nauka języka angielskiego grupa średnio zaawansowana | ul. Zamiejska 6                     |
|          | 10.00-11.00   | ZUMBA  | CK Ruczaj<br>ul. Rostworowskiego 13 |
|          | 11.15 – 12.15 | Tai-Chi  | CK Ruczaj<br>ul. Rostworowskiego 13 |
|          | 13.00-14.00   | Podstawy obsługi komputera                           | ul. Zamiejska 6                     |
|          | 14.00-15.00   | Nauka języka angielskiego grupa „0”                  | 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 luty 2024 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<br>ul. Zamiejska 6                        |
| W każdą środę miesiąca | 17.00-18.00 | Trenujemy naszą pamięć  | Zajęcia<br>ul. Zamiejska 6                        |
| 13.02.2024             | 19.30       | Wyjście na koncert do filharmonii   | ul. Zwierzyniecka 1<br>Dojazd we własnym zakresie |
| 19.02.2024             | 18.30       | Wyjście na koncert do opery   | Ul. Lubicz 48 Dojazd we własnym zakresie          |
| 15.02.2024             | 10.30       | Koncert zorganizowany dla pacjentów ZOL   | Ul. Jakubowskiego                                 |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**