



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

<b>poniedziałek</b>	<b>9.00-18.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>11:00-15.10</b>
<b>środa</b>	<b>10:00-19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-17:30</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-18.00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 03.2024**

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Spotkanie z dietetykiem</b>	<b>4.03 i 18.03</b>
	<b>11.00-11.45</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>12.00-14.00</b>	<b>Kawiarenka seniora</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>11.00-12.30</b>	<b>Basen</b>	<b>Aquapark</b>
	<b>12.10-13.10</b>	<b>Język angielski</b>	
	<b>13.10-15.10</b>	<b>Warsztaty wokalne</b>	

<b>Środa</b>	<b>10.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>		
	<b>17.00-19.00</b>	<b>Warsztaty fotograficzne</b>		
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</b>		
	<b>11.30-13.30</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>		
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.</b>		
	<b>15.30-17.30</b>	<b>Gry stolikowe</b>		
<b>Piątek</b>	<b>10:00-11:00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>		<b>29.03 zamiast treningu umysłu i gimnastyki będą gry stolikowe</b>
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>		
	<b>12.00-13.30</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>		
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>		

### Zajęcia dodatkowe w marzec 2024

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>01.03</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Turniej "Rusz głową"- Scrabble</b>	
<b>19.03</b>	<b>19.00</b>	<b>"Pan Twardowski" Balet Cracovia Danza</b>	<b>Teatr Variete</b>
<b>25.03</b>	<b>16.00</b>	<b>Wielkanocne Jajeczko- spotkanie</b>	