



seniorpedia.pl

Razem, Chętnie, Wzajemnie

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”

adres - Kazimierza Wielkiego 117, kontakt – tel. 601 457 888.

e-mail biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

CAS czynne w marcu 2024 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	10-14
Środa	13-17
Czwartek	12-16
Piątek	16-20

OBOWIĄZUJE OD 1. marca 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.10 -10.55	Zdrowszy Kręgosłup	ćwiczenia dla początkujących
	11.05-11.50	Zdrowszy Kręgosłup	ćwiczenia dla bardziej zaawansowanych
	12.00-13.00	Sztuka w filmie	emisja filmu
	13.00-14.00	Sztuka w filmie	dyskusja edukacyjna na temat filmu
Wtorek	10.00-11.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia obsługi komputera, tabletu, telefonu dla początkujących
	11.00-12.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia obsługi komputera, tabletu, telefonu dla bardziej zaawansowanych

	12.00-12.45	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia: rozgrzewka
	12.45-13.30	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę dla początkujących
	13.30-14.00	Twoje Tai Chi	ćwiczenia i nauka relaksacji
Środa	13.15-14.15	Muzyka i taniec	nauka śpiewu lub tańca
	14.15-15.00	Muzyka i taniec	taniec lub zumba
	15.00-17.00	Zajęcia integracyjne	relaksacja i integracja
Czwartek	12.00-12.45	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia: rozciąganie
	12.45-13.30	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę dla bardziej zaawansowanych
	13.30-14.00	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia i nauka relaksacji
	14.00-15.00	Brydż	Grupa początkująca
	15.00-16.00	Brydż	Grupa zaawansowana
piątek	16.00-17.00	Healthy Aging. Zdrowsza kuchnia	Edukacja o zdrowym żywieniu
	17.00-18.00	Healthy Aging. Zdrowsza kuchnia	Gotowanie, pieczenie i degustacja
	18.00-19.00	Healthy Aging. Troska o siebie z ConsensusMED	Edukacja o stylu życia sprzyjającym pomyślnemu starzeniu
	19.00-20.00	Healthy Aging. Troska o siebie z ConsensusMED	Zajęcia praktyczne i teoretyczne o pielęgnacji ciała i trosce o zdrowie

Zajęcia dodatkowe w *marzec* 2024:

Do udziału zachęcamy Uczestniczki i Uczestników CAS oraz Mieszkańców 60+ SM Piast

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy wtorek	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Zajęcia taneczne – „Taniec towarzyski do tańczenia także solo” Prowadzenie Barbara Pasternak.	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
8 marca 2024	19.00-20.00	Dzień Kobiet – Jesteś Piękna – Dbaj o siebie	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl

Każda środa	Środa 15.00	„Pakiet Wigor 60+. Aktywność ruchowa, relaksacja, dieta i integracja” projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
Każdy piątek	Piątek 16.00	„Pakiet Wigor 60+. Aktywność ruchowa, relaksacja, dieta i integracja” projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl

Na zajęcia obowiązują zapisy

biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

lub w siedzibie CAS Seniorpedia.pl ul. Kazimierza Wielkiego 117