



## 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 BOWIAZUJE OD 01 Czerwca 2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024r.

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	8.00- 10.00	Nordic walking	Zbiórka na przystanku Rostworowskiego w kierunku Pod Fortem
	11.00-13.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6
Wtorek	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 ul. Rostworowskiego 13

Czwartek			
	10.00-11.00	ZUMBA	CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	11.15 – 12.15	Tai-Chi	CK Ruczaj ul.Rostworowskiego 13
	14.00-15.00	Nauka języka angielskiego grupa „0”	ul. Zamiejska 6
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6

### Zajęcia dodatkowe czerwiec 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 ul. Zamiejska 6
W każdą środę miesiąca	15.15	Trenujemy naszą pamięć Zajęcia prowadzą studenci psychologii	Zajęcia ul. Zamiejska 6

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**