



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

CAS czynne: poniedziałek , wtorek, środa, czwartek, piątek ul. Zamiejska 6

Poniedziałek	10.00 - 14.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	14.00 - 18.00
Czwartek	10.00 - 14.00
Piątek	10.30 - 14.30

OBOWIĄZUJE OD 3 lipca 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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	ul. Zamiejska 6
Czwartek	10.00-11.00	ZUMBA	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.15 – 12.15	Tai-Chi	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6

Zajęcia dodatkowe lipiec 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
04.07.2024	17.00	Grill integracyjny (Piaski Wielkie)	Wyjazd autokarem o 16.45 z parkingu na Skośnej
05.07.2024	18.30	Koncert w kinie Kijów	Al. Krasieńskiego 34

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.