



## 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, 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 01 sierpnia 2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – *sierpień 2024r.*

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	8.00- 10.00	Nordic walking	Zbiórka na przystanku Rostworowskiego w kierunku Pod Fortem
	10.00-11.00	Zajęcia rozciągające Od 05.08.2024	ul. Zamiejska 6
Wtorek	10.00 - 12.00	Florystyka a recykling do 15.08.2024	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 14.00	Zdrowe żywienie do 15.08.2024	ul. Zamiejska 6
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	ul. Zamiejska 6
Czwartek			
	10.00-11.00	ZUMBA Od 08.08.2024	ul. Zamiejska 6
	11.15 – 12.15	Tai-Chi od 08.08.2024	ul. Zamiejska 6

	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno 15.08.2024	ul. Zamiejska 6
			ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne do 15.08.2024	ul. Zamiejska 6

### Zajęcia dodatkowe sierpień 2024 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
W każdą środę Miesiąca do 15.08.2024	Od 16.00	Kawiarenka ( spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania, gry planszowe)	Zajęcia ul. Zamiejska 6

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**