



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: [hmikulska@poczta.onet.pl](mailto:hmikulska@poczta.onet.pl)

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

poniedziałek	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00 16.15-17.45
środa	9.00-13.00 15.30-17.30
czwartek	9.00-14.00
piątek	9.00- 13.00 17-17.45

**Obowiązuje od 01.08. 2024**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – sierpień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.45	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
Wtorek	9.00-10.00	Nordic walking	W terenie
	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
	12.00-13.00	Papierowa wiklina-warsztaty	
	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci gr. I	
	10.00-11.00	Trening pamięci gr .II	
	11.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	13.00-15.00	Decoupage	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
	11.00-12.00	Język angielski gr. I początkująca	
	12.00-13.00	Kawiarenka seniora	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2024

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
6.08	10.00-11.00	Moje gotowanie-warsztaty kulinarne	
13.08.	10.00-12.00	Żwiedzanie Klasztoru Paulinów Na Skałce	
20.08	09.00-10.00	Korzyści z prawidłowego oddychania -wykład	
27.08	9.00-10.00	Ćwiczenia z krążkami smovey	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**