



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior Plus*

Dyżury CAS ul. Niebieska 2

Kontakt: tel. 515 281 211 lub 882 825 767

e-mail: [radosnysenior@interia.pl](mailto:radosnysenior@interia.pl)

### Dyżury od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10.00 - 14.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	11.00 - 15.00
Piątek	10.00 - 14.00

### OBOWIĄZUJE OD 29.12.2024r

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.30 – 12.30	Gimnastyka	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 18.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	11.30 – 12.30	Zajęcia rozciągające (31.12.2024r. zajęcia odwołane)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 17.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne (31.12.2024r. zajęcia odwołane)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Środa	10.00 – 11.00	Język włoski	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.30 – 14.30	Florystyka	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144

Czwartek	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa 0	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	15.00 – 16.30	Trening umysłu	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	16.30 – 17.30	Nieodpłatne korepetycje dla dzieci ze szkół podstawowych	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	10.30 – 11.30	ZUMBA	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.30 – 13.30	Aqua aerobik	Ul. Ludwinowska

### Zajęcia dodatkowe od 29.12.2024r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
08.12.2024	9.00-20.00	Wycieczka do Wrocławia i koncert	Wyjazd z parkingu przy parafii
04.12.2024	12.00	Koncert dla seniorów	ICE
14.12.2024	16.30	Kolacja Wigilijna (w ramach integracji)	Restauracja Wodnik ul. Łużycka 32E