

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14, lokal 16 (wejście od strony placu zabaw)

kontakt – tel. 511 200 011

e-mail fundacja@uskrzydleniwiekem.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-17.00
wtorek	9.00-14.00
środa	9.00-13.00
czwartek	10.00-15.45
piątek	12.30-18.30

OBOWIĄZUJE OD 01.05.2019

Harmonogram zajęć stałych – 05.2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne- decoupage	
	12.30 -14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Sekcja brydzowa	
wtorek	9.00-11.00	BePreSel	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa	9.00-11.00	Klub otwarty dla wszystkich chętnych	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
Czwartek	10.00-12.00	Psychologia w praktyce- warsztaty z Sekcją Trenerską	
	13.00-15.45	Flow studentów UJ Kurs obsługi tabletów	

Piątek	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Sala w Szkole Podstawowej nr 21
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
	17.00-18.30	Zumba dla początkujących	

Zajęcia dodatkowe w maju 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.05		Warsztaty ceramiczne w Nowej Górze	

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy.