



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Rostworowskiego 13
pod nr. tel. 518 810 724 lub 882 825 767

e-mail: radosnysenior@interia.pl

Poniedziałek	10.15 - 14.15
Wtorek	10.15 - 14.15
Środa	10.15 - 14.15
Czwartek	10.15 - 14.15
Piątek	10.15 - 14.15

OBOWIĄZUJE OD 01 Lipca 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – *Lipiec 2021r.*

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	8.00 – 09.30	Nordic Walking	Zajęcia plenerowe. Spotkanie na parkingu przy Parafii Ul. Zamiejska 6
	10.30 – 13.00	Brydż	Zajęcia CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.00 – 12.00	Zajęcia rozciągające	Ul. Zamiejska 6 Tara salka
	11.00-13.00	Tenis stołowy	Ul. Zamiejska 6 Nowa salka
	12.30 – 13.30	Muzykoterapia	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	15.45 - 16.45	Ćwiczenia pamięci <i>Zajęcia będą odbywać się do 26.07.2021</i>	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Wtorek	10.15-11.15	Podstawy obsługi komputera	Zajęcia CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13

	11.00 – 12.00	Prace w ogrodzie	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	12.00 – 13.00	Zdrowe żywienie	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	16.00 – 17.30	Chór W dniu 13.07.2021 zajęcia odwołane	Zajęcia ul. Zamiejska 6
Środa	8.30 – 9.30	Gimnastyka Zajęcia będą odbywać się od 21.07.2021	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	09.00 – 11.00	Sekcja rowerowa	Wyjazd z parkingu przy ul. Zamiejskiej 6
	10.30 – 13.00	Brydż	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.00	Aqa aerobik	Ludwikowska 11
	15.00 – 17.00	Zajęcia praktyczno – techniczne.	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Czwartek	10.00 – 11.00	Pogadanki rozwojowe (zajęcia z psychologiem) Zajęcia będą odbywać się od 08.07.2021	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	10.30 – 11.30	Tenis stołowy	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	12.00 – 13.00	Język rosyjski zajęcia	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
	17.00 – 18.30	Popołudnie z literaturą	Zajęcia plenerowe. ul. Zamiejska 6
Piątek	11.00 – 12.00	Żyj zdrowo i wesoło	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno	Zajęcia Zamiejska 6

Zajęcia dodatkowe Lipiec 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.07.2021	Wyjazd 07.00	Wycieczka na Pola Lawendowe – Ostrów i okolice	Zbiórka na parkingu przy ul. Zamiejskiej 6 Zapisy pod nr telefonu 518-810-724
08.07.2021	10.00 – 17.00	Piknik dla Seniora, w Parku Bednarskiego	Zapisy pod nr telefonu 518-810-724
30.07.2021	16.00	Półmetek Lata spotkanie integracyjne na Wiśle	Zapisy pod nr telefonu 518-810-724

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.