



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior Plus*

Dyżury CAS ul. Cechowa 144

Kotnakt: 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	10.00 - 14.00
Piątek	10.00 - 14.00

### O BOWIAŻUJE OD 28 Marca 2022 r.

### Harmonogram zajęć stałych – Marzec 2022r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Zajęcia z języka włoskiego dla osób początkujących – grupa zero <i>(28.03.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby lektora)</i>	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	11.00 – 12.00	Gimnastyka <i>(14.03.2022r. zajęcia odwołane – urlop instruktora)</i>	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 17.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	11.00 – 12.00	Gimnastyka artystyczna <i>(15.03.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora)</i>	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.00 – 13.00	Zajęcia rozciągające (Gimnastyka) <i>(15.03.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora)</i>	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

Środa	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	11.00 – 12.00	Nauka tańca towarzyskiego (15.03.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.00 – 13.00	Zajęcia komputerowe (15.03.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby instruktora)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	15.00 – 16.00	Trening umysłu	Zajęcia ZOOM ID:270 574 0198 Hasło: Olga9
Czwartek	9.30 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego dla osób początkujących – grupa zero (3.03.2022r. Zajęcia wyjątkowo odbędą się w godzinach 10.30 – 11.30)	Zajęcia ZOOM ID:650 640 6130 Hasło: ZAMA1j
	10.30 – 12.30	Zdrowe żywienie	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	12.00 – 13.00	ZUMBA	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	13.30 – 14.30	Nauka pływania	Lemon Fitness Ludwinowska 11

### Zajęcia dodatkowe Marzec 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
09.03.2022r.	10.00 – 10.30	Babcia Grażyna czyta dzieciom	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy