



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

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 BOWIAZUJE OD 14 Kwietnia 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – Kwiecień 2022r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Zajęcia z języka włoskiego dla osób początkujących – grupa zero (04, 11, 18 i 25.04.2022r. zajęcia odwołane z powodu choroby lektora).	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	11.00 – 12.00	Gimnastyka	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 17.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	10.00 – 12.00	Spacerki po Krakowie (12 i 26.04.2022).	Zajęcia plenerowe spotykamy się o godzinie 9.45 przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	11.00 – 12.00	Gimnastyka artystyczna (12 i 19.04.2022r. Zajęcia odwołane z powodu urlopu)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

	12.00 – 13.00	Zajęcia rozciągające (Gimnastyka) (12 i 19.04.2022r. Zajęcia odwołane z powodu urlopu)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
Środa	11.00 – 12.00	Nauka tańca towarzyskiego (13 i 20.04.2022r. Zajęcia odwołane z powodu urlopu)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.00 – 13.00	Zajęcia komputerowe (13 i 20.04.2022r. Zajęcia odwołane z powodu urlopu)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	15.00 – 16.00	Trening umysłu	Zajęcia ZOOM ID:270 574 0198 Hasło: Olga9
Czwartek	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	9.30 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego dla osób początkujących – grupa zero	Zajęcia ZOOM ID:650 640 6130 Hasło: ZAMA1j
	10.00 – 12.00	Sekcja Rowerowa	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	10.30 – 12.30	Zdrowe żywienie	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	12.00 – 13.00	ZUMBA (15 i 22.04.2022r. Zajęcia odwołane z powodu urlopu)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	13.30 – 14.30	Aqua aerobik (15, 22 i 29.04.2022r. Zajęcia odwołane)	Lemon Fitness Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe od 14 Kwietnia 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
20.04.2022r.	10.00 – 10.30	Babcia Grażyna czyta dzieciom	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
30.04.2022r.	08.00	Wycieczka do Katowic (Wycieczka odwołana)	Wyjazd z parkingu przy ul. Niebieskiej 1. Planowany powrót na godzinę 18.
Wszystkie poniedziałki kwietnia	15.30 – 17.30	W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy