



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Zamiejska 6

nr. tel. 518 810 724 lub 882 825 767 Koordynator Róża Bała

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

**OBOWIĄZUJE OD 4 LIPCA 2022 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – *Lipiec 2022r.*

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00 – 10.30	Nordic Walking	Zajęcia plenerowe. Spotkanie na parkingu przy Parafii Ul. Zamiejska 6
	11.00 – 12.00	Zajęcia rozciągające	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	12.15 – 13.15	Kurs tańca towarzyskiego	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	11.00-13.00	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	12.15-13.15	Nauka pływania	ul. Ludwinowska 11
Wtorek	09.00 - 11.00	Prace w ogrodzie	ul. Zamiejska 6
	11.00 – 13.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6

Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	13.00 – 14.00	Aqa aerobik	Ludwinowska 11
Czwartek	10.00 – 11.00	Postawy obsługi komputera	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	11.00 – 12.00	Tenis stołowy	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	09.00 – 11.00	Zajęcia praktyczno	Zajęcia ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 12.00	Sekcja rowerowa	Zajęcia ul. Zamiejska 6
	09.00 - 11.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	Zajęcia ul. Zamiejska 6

### Zajęcia dodatkowe lipiec 2022 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
05.07.2022	10-14	Plenerowe spotkanie Park Jerzmanowskiego	
09.07.2022	17.00	Spotkanie integracyjne ( grill w Piaskach Wielkich Klub Sportowy Orzeł ul. Niebieska 2)	
10.07.2022	17.00	Wyjazd na koncert w Wieliczce	Zbiórka ul. Zamiejska 6 godzina 16.00

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**