



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 7 Listopada 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022r.

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi: |
|--------------|---------------|--|--|
| Poniedziałek | 11.00 – 12.00 | Gimnastyka (07.11.2022r. Zajęcia odwołane) | KS Orzeł, ul. Niebieska 2 |
| | 15.30 – 18.30 | Zajęcia Praktyczno-techniczne | Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144 |
| Wtorek | 11.00 – 12.00 | Zajęcia artystyczne | KS Orzeł, ul. Niebieska 2 |
| | 12.00 – 13.00 | Zajęcia rozciągające (zdrowy kręgosłup) | KS Orzeł, ul. Niebieska 2 |
| | 10.00 – 12.00 | Spacerki po Krakowie (15 i 29.11.2022r.) | Zajęcia plenerowe |
| Środa | 8.30 – 10.30 | Nordic walking | Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa |
| | 10.00 – 11.00 | Nauka tańca towarzyskiego | Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144 |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| Środa | 11.00 – 12.00 | Zajęcia komputerowe | Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144 |
| | 16.00 – 17.00 | Zajęcia florystyczne (Poznajemy i uczymy się pielęgnować rośliny domowe) | Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144 |
| Czwartek | 9.00 – 11.00 | Sekcja Rowerowa | 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 | Nordic walking | Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa |
| Piątek | 10.00 – 12.00 | Zdrowe żywienie | Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144 |
| | 12.00 – 13.00 | ZUMBA | KS Orzeł, ul. Niebieska 2 |

Zajęcia dodatkowe listopad 2022 r.

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------------------|---------------|--|--|
| Wszystkie poniedziałki listopada | 15.30 – 17.30 | W ramach integracji międzypokoleniowej zapraszamy dzieci i ich rodziców na Zajęcia Praktyczno-techniczne | Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144 |
| 05.11.2022r. | 18.00 | Wyjście do Teatru Słowackiego (Koncert) | Dojazd we własnym zakresie |
| 06.11.2022r. | 10.00 – 19.00 | Wyjazd do Kaźna Dolna na festiwal „Viva Polonia” | Spotykamy się na parkingu przy ul. Niebieskiej 1 |
| 11.11.2022r. | 10.00 – 19.00 | Wyjazd do Kaźna Dolna (Koncert „Lata 20-te, lata 30-te”) | Spotykamy się na parkingu przy ul. Niebieskiej 1 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

