

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres : os. Na Stoku 1

kontakt – tel. 519 649 567

e-mail :hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00 16.00-17.30
środa	9.00-13.00 15.30-17.30
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 16.01.2025

Harmonogram zajęć stałych –STYCZEŃ 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13,20,27	11.00-12.30	Aerobik w wodzie	Park Wodny
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	SP 129

Środa	9.00-11.00	Zdrowe żywienie	8.01, 22.01
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	15.01,29.01
	11.00-13.00	Decoupage i inne techniki	
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-11.00	Trening pamięci	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	10.01,24.01
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	3.01,17.01.31.01
	11.00-12.00	Język angielski	
	12.00-13.00	Nordic walking	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.01	18.00-20.00	Z kolędą przez Grębałów- spotkanie integracyjne	
25.01,26.01	8.00-12.00	WOŚP-wolontariat	
26.01	7.00-18.00	Poznajemy Śląsk-wycieczka	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy