



## 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)

**CAS czynne : poniedziałek , wtorek, środa, czwartek, piątek**

**ul. Zamiejska 6**

Poniedziałek	10.00 - 14.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	10.00 - 14.00
Piątek	10.30 - 14.30

**OBOWIĄZUJE OD 16 stycznia 2025 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025r.**

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	08.00 – 09.00	Aqa aerobik <b>zajęcia od 13.-01.2025</b>	ul. Ludwinowska 11
	9.00- 11.00	Nordic walking	Zbiórka na parking przy ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	Zajęcia rozciągające <b>dnia 20.01.2025 oraz dnia 27.01.2025 -zajęcia odwołane</b>	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.00 – 13.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6
	13.00- 14.00	Nauka tańca towarzyskiego <b>dnia 20.01.2025 oraz dnia 27.01.2025 -zajęcia odwołane</b>	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13

Wtorek	10.00 - 12.00	Florystyka a recykling zajęcia z udziałem uczniów szkoły florystyki	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 14.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6
	13.00 – 15.00	Poznajemy Dzieję i Kulturę Krakowa	Zbiórka ul. Zamiejska 6
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.15-14.15	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11
Czwartek	09.00-10.00	Nauka języka angielskiego grupa średniozaawansowana Zajęcia od 09.01.2025	ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	ZUMBA	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.15 – 12.15	Tai-Chi	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	14.00 – 15.00	Nauka języka angielskiego grupa „0” Zajęcia od 09.01.2025	ul. Zamiejska 6
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6
	13.15-14.15	Nauka pływania Zajęcia od 10.01.2025	ul. Ludwinowska 11

### Zajęcia dodatkowe styczeń 2025 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
W każdą środę Miesiąca	Od 16.00	Kawiarenka ( spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania, gry planszowe)	Zajęcia ul. Zamiejska 6
18.01.2025	19.15	Wyjście do Teatru Nowego Proxima	ul. Krakowska 41
19.01.2025	19.15	Wyjście do Teatru Nowego Proxima	ul. Krakowska 41

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

