

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 11.02.2025

Harmonogram zajęć stałych –LUTY 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	11.00-12.30	Aerobik w wodzie	Park Wodny
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek 4,11,18,25	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	5,19
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	12,26
	11.00-13.00	Decoupage i inne techniki	5,12,19,26
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	5,12,19,26
Czwartek 6,13,20,27	9.00-11.00	Trening pamięci	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	14,28
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	21
	11.00-12.00	Język angielski	
	12.00-13.00	Nordic walking	7,14,21,28

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.02	13.00-15.00	Urodziny CAS Uskrzydłone Wzgórza	
7.02	9.00-10.00	Jak wzmacniać pewność siebie i poczucie własnej wartości	wykład specjalisty
11.02	9.30-11.00	Dzień Babci i Dziadka	Przedszkole 47
13.02	18.00-20.00	Najpiękniejsze piosenki; Ewa Demarczyk	NCK
14.02	11.30-13.30	Walentynki w Rybce	W CAS Uskrzydłona Ryba

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy