



seniorpedia.pl

Razem! Chętnie! Wzajemnie!

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”

prowadzone przez Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia „Consensus”

adres - Kazimierza Wielkiego 117, kontakt – tel. 601 457 888

e-mail biuro@seniorpedia.pl , www.seniorpedia.pl

CAS czynne w marzec 2025 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	12-16
Środa	12-16
Czwartek	9-13
Piątek	14-18

OBOWIĄZUJE OD 3 marca 2025

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.00-10.30	Twoje Tai Chi	Rozgrzewka
	10.30-11.30	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia dla początkujących (warunkiem jest udział w rozgrzewce)
	11.30-11.50	Twoje Tai Chi	Relaksacja
	12.00-13.00	Sztuka w filmie/film	Aktywność integracyjna – oglądanie filmu
	13.00-14.00	Sztuka w filmie/edukacja	Nauka - dyskusja edukacyjna o filmie
Wtorek	12.00-13.00	Ćwiczenia oparte na jodze dla początkujących	Aktywność ruchowa
	13.10-14.00	Ćwiczenia oddechowe i uważności/integracja	Nauka relaksacji / integracja

	14.00-16.00	Taniec towarzyski Grupa zaawansowana	Nauka kroków i układów tanecznych
Środa	12.00-13.00	Gry stolikowe	Integracja
	13.00-13.50	Gry stolikowe	Integracja
	14.00-15.00	Muzyka i taniec	Aktywność ruchowa – zumba
	15.00-16.00	Muzyka i taniec	Nauka śpiewu i emisji głosu
Czwartek	9.00-10.00	Brydż dla początkujących / gry stolikowe	Nauka brydża
	10.00-13.00	Brydż dla zaawansowanych / gry stolikowe	Integracja - Rozgrywki brydżowe
Piątek	14.00-15.00	Taniec towarzyski grupa początkująca / gry stolikowe	Nauka tańca towarzyskiego dla początkujących
	15.00-16.00	Taniec w kręgu (jeżeli grupa liczy min.8 osób), jeżeli jest mniejsza - taniec towarzyski / gry stolikowe	Nauka tańca w kręgu
	16.00-17.00	Zdrowsza kuchnia/ gry stolikowe	Edukacja o zdrowym żywieniu
	17.00-18.00	Zdrowsza kuchnia / gry stolikowe	Gotowanie, pieczenie i degustacja

Zajęcia dodatkowe marzec 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.03.2025	17.00-20.00	Wieczorek taneczny na zakończenie karnawału	
11.03.2025	11.00-12.00	Dzień Kobiet	
	Do ustalenia	Międzypokoleniowe zajęcia nauki jaifa	

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl

Informacje tel. 601 457 888 lub w siedzibie CAS Seniorpedia.pl ul. Kazimierza Wielkiego 117