

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.30-17.30
wtorek	11.00-16.30
środa	10.15-17.00
czwartek	9.00-17.00
piątek	10.00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 04.03.2025

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.30-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.20-12.20	Kurs języka angielskiego dla średnio	

		zaawansowanych	
	12.20-13.20	Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy	
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	11.30-13.30	Kawiarenka	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	15.30-16.30	Spotkanie z dietetykiem	
Środa	10.15-11.45	Warsztaty wokalne-chór	
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Kawiarenka	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	

	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.03	17.00	Śledzik-Ostatki	
05.03	10.00	WAWEL. Zwiedzanie wystawy Zamek II oraz Skarbca Koronnego	
06.03	14.00-17.00	Turniej Rusz Głową Scrabble	
08.03		Wycieczka: Alwernia, Bielsko-Biała	
19.03	11.00	Zwiedzanie Huty Szkła	Lipowa 3
30.03		Wycieczka do Wrocławia	