



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior Plus*

Dyżury CAS ul. Niebieska 2  
Kontakt: tel. 515 281 211 lub 882 825 767

e-mail: [radosnysenior@interia.pl](mailto:radosnysenior@interia.pl)

### Dyżury od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	14.00 – 18.00
Wtorek	14.00 – 18.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	14.00 – 18.00
Piątek	10.00 - 14.00

### O BOWIAZUJE OD 04.03.2025r

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025r

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.30 – 12.30	Gimnastyka	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 18.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	11.30 – 12.30	Zajęcia rozciągające (04.03.2025r. zajęcia odwołane)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 18.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Środa	10.00 – 11.00	Język włoski (05.03.2025r. zajęcia odwołane)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.30 – 14.30	Florystyka	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	16.00 – 18.00	Psychologia a problemy i radości seniorów	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144

Czwartek	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa 0	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	14.30 – 16.30	Trening umysłu	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	16.30 – 17.30	Nieodpłatne korepetycje dla dzieci ze szkół podstawowych	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	10.30 – 11.30	ZUMBA (07.03.2025r. zajęcia odwołane)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.30 – 13.30	Aqua aerobik	Ul. Ludwinowska

### Zajęcia dodatkowe od 04.03.2025r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
07.03.2025r.	11.30 – 12.00	Czytanie bajek przedszkolakom	Przedszkole nr. 33 (grupa 6)
07.03.2025r.	12.00 – 12.30	Czytanie bajek przedszkolakom	Przedszkole nr. 33 (grupa 5)
07.03.2025r.	16.00	Świętujemy Dzień Kobiet	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
14.03.2025r.	11.30 – 12.00	Czytanie bajek przedszkolakom	Przedszkole nr. 33 (grupa 6)
14.03.2025r.	12.00 – 12.30	Czytanie bajek przedszkolakom	Przedszkole nr. 33 (grupa 5)