

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

O BOWIAZUJE OD 1.03.2025

Harmonogram zajęć stałych –MARZEC 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	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	9.00-11.00	Trening pamięci	6,13,20,27
	11.00-13.00	Gry stolikowe	13,20,27
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	7,21
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	14,28
	11.00-12.00	Język angielski	7,14,21,28
	12.00-13.00	Nordic walking	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.03	11.30-13.30	Turniej Rusz Głową	
7.03	10.00-12.00	Dzień Kobiet z CAS Fruwająca Ryba	Spotkanie integrujące seniorów
8.03	9.00-19.00	Wycieczka do Bielska Białej	Z CAS Współpracujmy
12.03	9.00-10.00	Spotkanie z podróżnikami -Gruzja	
29.03	6.00	Wycieczka do Wrocławia	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy