

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 20.03.2025

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 | |
| 20.03 | 13.00-15.00 | Kino Sfinks „Serce ojca” | |
| 22.03 | 18.00-19.30 | Koncert Wiosenny Zespół Pieśni i Tańca Nowa Huta | NCK |
| 29.03 | 6.00 | Wycieczka do Wrocławia | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy