

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 01.04.2025

Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,28	11.00-12.30	Aerobik w wodzie	Park Wodny
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek 1,8,15,22,29	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	29.04 spotkanie odwołane
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	29.04 zajęcia odwołane
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	SP 129

Środa	9.00-11.00	Zdrowe żywienie	2,16,30
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	9,23
	11.00-13.00	Decoupage i inne techniki	2,9,16,23,30
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	2,9,16,23,30
Czwartek	9.00-11.00	Trening pamięci	3,10,17,24
	11.00-13.00	Gry stolikowe	3,10,17,24
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	11,25
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	4,11,25
	11.00-12.00	Język angielski	18.04 zajęcia odwołane
	12.00-13.00	Nordic walking	

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.04	9.00-10.00	Spotkanie z psychoterapeutką „Jak nie dać się manipulacji” wykład i dyskusja.	
13.04	9.00-18.00	Wycieczka do Lipnicy Murowanej Konkurs na Wielkanocną Palmę	
29.04	9.00-16.00	Wycieczka do Kazimierskich Basenów Mineralnych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy