

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 16.04.2025

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	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49 22.04 i 29.04 zajęcia odwołane
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	

	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	SP 129 1,8,15,22
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	2,9,23,30
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	2,9,16,23
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
	11.00-12.00	Język angielski	4,11,25
	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.	
8.04	7.00-17.00	Wycieczka do Term Chochołowskich	
13.04	9.00-18.00	Wycieczka do Lipnicy Murowanej Konkurs na Wielkanocną Palmę	
15.04	13.00-15.00	Spotkanie Wielkanocne	
24.04	16.30-18.00	Opowiedz mi o PRLu Różne oblicza PRLu	SP 98 Os. Na Stoku
29.04	10.00-16.00	Wycieczka do Kazimierskich Basenów Mineralnych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy