



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Zamiejska 6

nr. tel. 518 810 724 lub 882 825 767 Koordynator Róża Bała

e-mail: radosnysenior@interia.pl

**CAS czynne : poniedziałek , wtorek, środa, czwartek, piątek
ul. Zamiejska 6**

Poniedziałek	10.00 - 14.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	10.00 - 14.00
Piątek	10.30 - 14.30

OBOWIĄZUJE OD 09 maja 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025r.

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	08.00 – 09.00	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11
	9.00- 11.00	Nordic walking	Zbiórka na parkingu przy ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	Zajęcia rozciągające	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.00 – 13.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6
	13.00- 15.00	Nauka tańca towarzyskiego	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13

Wtorek	10.00 - 12.00	Florystyka a recykling zajęcia z udziałem uczniów szkoły florystyki	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 14.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6
	13.00 – 15.00	Poznajemy Dzieję i Kulturę Krakowa	Zbiórka ul. Zamiejska 6
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	13.15-14.15	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11
Czwartek	09.00-10.00	Nauka języka angielskiego grupa średniozaawansowana	ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	ZUMBA	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	11.15 – 12.15	Tai-Chi	CK Ruczaj ul. Rostworowskiego 13
	14.00 – 15.00	Nauka języka angielskiego grupa „0”	ul. Zamiejska 6
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6
	13.15-14.15	Nauka pływania	ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe maj 2025 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
W każdą środę miesiąca	Od 16.00	Kawiarenka (spotkania integracyjne oraz wymiana pomysłów na dalsze spotkania, gry planszowe)	Zajęcia ul. Zamiejska 6
09.05.2025	11.00	Spotkanie z przedstawicielem PZU dotyczące nowych ubezpieczeń skierowanych i opracowanych z myślą o seniorach	Zajęcia ul. Zamiejska 6
09.09.2025	13.00	Prelekcja na temat „Bezpieczny senior w sieci-jak nie dać się oszukać”	Zajęcia ul. Zamiejska 6

21.05.2025	16.00	Prelekcja studentów UJ pt. "Starość jako etap życia"	Zajęcia ul. Zamiejska 6
24.05.2025	08.20	Wycieczka do Goczałkowic	Wyjazd z parkingu przy ul. Skośnej
W każdy wtorek miesiąca	12.30	W ramach działań międzypokoleniowych – zajęcia ze studentem psychologii	Zajęcia ul. Zamiejska 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.