

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 21.05.2025

Harmonogram zajęć stałych - maj 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.00-12.30	Aerobik w wodzie	Park Wodny 5,12,19,26
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	5,12,19,26
Wtorek	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49 6,13,20,27
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	13,20,27
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	13,20,27
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	SP 129 6,13,20,27

Środa	9.00-11.00	Zdrowe żywienie	14,28
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	7,21
	11.00-13.00	Decoupage i inne techniki	7,14,21,28
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	7,14,21,28
Czwartek	9.00-11.00	Trening pamięci	8,15,22,29
	11.00-13.00	Gry stolikowe	8,15,22,29
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	16,30
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	9,23
	11.00-12.00	Język angielski	9,16,23,30
	12.00-13.00	Nordic walking	

Zajęcia dodatkowe w maju 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.05	16.00-18.00	Spektakl „Wstyd”	Teatr Ludowy
10.05	7.00	Wycieczka na Spisz	
21.05	9.00-10.00	Wykład specjalisty-fizjoterapeuty „Jak się ustrzec przed osteoporozą”	
25.05	10.00-13.00	Święto Rodziny Krakowskiej Park obok Tauron Areny	
27.05	16.00-18.00	„Spotkajmy się przy Kaczeńcowej” Ekowędrówka	