

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.30-17.30
wtorek	11.00-16.30
środa	10.15-17.00
czwartek	9.00-17.00
piątek	10.00-18.00

OBYWIAZUJE OD 01.06.2025

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.30-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.20-12.20	Kurs języka angielskiego dla średnio	do 15.06

		zaawansowanych	
	12.20-13.20	Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy	do 15.06
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	10.00-11.00	Trening umysłu	
	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	11.30-13.30	Kawiarenka	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	do 15.06
Środa	10.15-11.45	Warsztaty wokalne-chór	do 15.06
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Kawiarenka	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Nordic Walking	

	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
--	--------------------	------------------------	--

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.06	19.30	Cinematic Piano: Aleksander Dębicz	Filharmonia
03.06	10.00	VI Festiwal Artystyczny Seniorów	
18.06	18.00	Spektakl "O dwóch doktorach i jednej pacjentce"	Teatr im. J. Słowackiego
12.06	16.00-18.00	Zwiedzanie Klasztorka	Muzeum Czartoryskich