

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 1.06.2025

Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	2,9,16,23,30
	9.00-11.00	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny 2,9,16,23,30
Wtorek	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49 3,10,17,24
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	3,10,17,24
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	3,10,17,24
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	Filia SP. 129

Środa	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	4,11,18,25
	11.00-13.00	Decoupage i inne techniki	4,11,18,25
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	4,11,18,25
Czwartek	9.00-11.00	Trening pamięci	5,12,26
	11.00-13.00	Gry stolikowe	5,12,26
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	13,27
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	6,13,20,27
	11.00-12.00	Język angielski	6,13,20,27
	12.00-13.00	Nordic walking	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.06	9.00- 21.00	XII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Park dr. Jordana
14.06	19.00-21.00	„Powitanie lata z muzyką świata”	MDK Fort 49
14.06	6.00—19.00	Wycieczka w Tatry	
17.06	9.00-12.00	Wielopokoleniowe zajęcia w Ogrodzie Wrażeń	Spotkanie z uczniami SP.98