



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 01 lipca 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025r.

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
	9.00- 11.00	Nordic walking	Zbiórka na parkingu przy ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	Zajęcia rozciągające	ul. Zamiejska 6
	11.00 – 13.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6
	13.00- 15.00	Nauka tańca towarzyskiego	ul. Zamiejska 6
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	ul. Zamiejska 6
Czwartek	10.00-11.00	ZUMBA	ul. Zamiejska 6
	11.15 – 12.15	Tai-Chi	ul. Zamiejska 6
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6

Zajęcia dodatkowe lipiec 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
05.07.2025r.	08.30	Wycieczka do Kurozwęki	Wyjazd z parkingu przy parafii. Ul. Zamiejska 6
19.07.2025r.	08.30	Wycieczka do Lutosławic	Wyjazd z parkingu przy parafii ul. Zamiejska 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.