



## 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](mailto: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 |

**OBOWIAZUJE OD 09 lipca 2025 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025r.**

| Dzień        | Godzina       | rodzaj zajęć                                                             | uwagi:                                   |
|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Poniedziałek | 9.00- 11.00   | Nordic walking                                                           | Zbiórka na parkingu przy ul. Zamiejska 6 |
|              | 10.00-11.00   | Zajęcia rozciągające<br>zajęcia odwołane od 09.07.2025 – 31.08.2025 roku | 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 <b>zajęcia odwołane od 09.07.2025 – 31.08.2025 roku</b>       | ul. Zamiejska 6         |
|          | 11.15 – 12.15 | Tai-Chi <b>zajęcia odwołane od 09.07.2025 – 31.08.2025 roku</b>     | 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<br>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.**