



## 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

**OBOWIĄZUJE OD 1 sierpnia 2025 r.**

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

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00- 11.00	Nordic walking	Zbiórka na parkingu przy ul. Zamiejska 6
	11.00 – 13.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6
	13.00- 15.00	Nauka tańca towarzyskiego	ul. Zamiejska 6
Wtorek	12.00 – 14.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	ul. Zamiejska 6
Czwartek	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno	ul. Zamiejska 6

Piątek	10.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6
--------	---------------	-------------------------------	-----------------

### Zajęcia dodatkowe sierpień 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)	ul. Zamiejska 6

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**