



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior Plus*

Dyżury CAS ul. Niebieska 2

Kontakt: tel. 515 281 211 lub 882 825 767

e-mail: radosnysenior@interia.pl

Dyżury od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	14.00 – 18.00
Wtorek	14.00 – 18.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	14.00 – 18.00
Piątek	10.00 - 14.00

OBOWIĄZUJE OD 01.08.2025r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025r

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	10.30 – 11.30	Gimnastyka	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 18.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia rozciągające	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
Środa	14.00 – 16.00	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Czwartek	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	14.30 – 16.30	Trening umysłu	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	10.00 – 11.00	ZUMBA	KS Orzeł, ul. Niebieska 2

Piątek	12.30 – 13.30	Aqua aerobik	Ul. Ludwinowska
--------	---------------	--------------	-----------------

Zajęcia dodatkowe sierpień 2025r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
09.08.2025r.	8.30	Wycieczka do Muszyny	Wyjazd z parkingu przy parafii o godzinie 8.30. Przewidywany powrót o godzinie 18.00