

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

Koordynator Izabela – tel. 511200011

Dyżur koordynatora-czwartek 11.00-12.00

e-mail: cas.uskrzydleniowiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.30-17.30
wtorek	9.00-15.00
środa	10.15-17.00
czwartek	10.00-17.00
piątek	12.00-18.00

OBYWIAZUJE OD 05.09.2025

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.30-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.20-12.20	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	

	12.20-13.20	Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy	
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	12.00-13.00	Spotkanie z dietetykiem	
Wtorek	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
Środa	10.15-11.45	Warsztaty wokalne-chór	
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.00	Dyżur koordynatora	
	12.00-13.45	Kawiarenka	
	13.45-16.45	Gry stolikowe	

	16.45-18.15	Spotkanie z psychologiem (zajęcia raz na dwa tygodnie) Zaczynamy 4 września	
Piątek	12.00-13.30	Nordic Walking	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.09	16.00	Rocznica Klubu	Biurowiec Grand Parade przy ul. Kotlarskiej 11
10.09	12.00-14.00	“Sztuczna Inteligencja w Pigulce”	Zajęcia prowadzone przez informatyków z firmy Grand Parade
20.09	8.00-16.00	Wycieczka do Tarnowa	
24-25.09		X Mistrzostwa Seniorów	Stadion Bronowianki
24.09	13.00	Zwiedzanie wystawy prac J.Chelmońskiego	Gmach Główny Muzeum Narodowego al. 3 Maja 1