



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Dyżury CAS ul. Zamiejska 6
nr. tel. 518 810 724 Koordynator Róża
e-mail: radosnysenior@interia.pl

CAS czynne : poniedziałek , wtorek, środa, czwartek, piątek
ul. Zamiejska 6

Dyżur koordynatora w czwartki

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 17 września 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025r.

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	08.00 – 09.00	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11
	9.00- 11.00	Nordic walking	Zbiórka na parking przy ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	Zajęcia rozciągające W dniu 01.09.2025 zajęcia odwołane	ul. Zamiejska 6
	11.00 – 13.00	Tenis stołowy	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
	13.15-14.15	Aqa aerobik	ul. Ludwinowska 11
	17.00- 19.00	Nauka tańca towarzyskiego	Szkoła Podstawowa ul. Strąkowa 3A
Czwartek	09.00-10.00	Nauka języka angielskiego grupa średniozaawansowana	ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	Nauka języka angielskiego grupa „0”	ul. Zamiejska 6
	11.00 – 12.00	ZUMBA W dniu 04.09.2025 zajęcia odwołane	ul. Zamiejska 6
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno -techniczne	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 13.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6
	11.45-12.45	Nauka pływania	ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe wrzesień 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
W każdy wtorek września	Od 17.00	Tańczymy z grupą CAS Radosny Senior- Taniec Towarzyski	Park Bednarskiego
17.09.2025r.	15.00	Spotkanie integracyjne (grill)	Ul. Podedworze 17C
27.09.2025r.	6.00	Grzybobranie w miejscowości Włoszczowa	Wyjazd z parkingu przy parafii o godzinie 6.00. Planowany powrót o godzinie 16
28.09.2025r.	15.00	Koncert „Melodie Południowych Winnic”	Centrum Macierzy Polonii Wola Więclawska Wyjazd z parkingu przy parafii o godzinie 13.30 (Wcześniejsze zapisy pod nr. Telefonu 515-281-211)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.