



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior Plus*

Dyżury CAS ul. Cechowa 144
Kontakt CAS/ koordynator: tel. 515 281 211

Koordynator: Anna

Dyżur koordynatora: piątki 10:00-14:00

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 22.09.2025r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025r

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	10.30 – 11.30	Gimnastyka (od 22.09.2025r zajęcia będą się odbywać w godzinach 11.30 – 12.30)	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 (02.09.2025r. zajęcia odwołane)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	15.30 – 18.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Środa	12.00 – 14.00	Florystyka	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Czwartek	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego

Czwartek			Serca Pana Jezusa
	11.00 – 12.00	Zajęcia z języka angielskiego grupa 0 (25.09.2025r. zajęcia odwołane)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.00 – 13.00	Zajęcia z języka angielskiego grupa średniozaawansowana	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	14.30 – 16.30	Trening umysłu	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	10.00 – 11.00	ZUMBA (05.09.2025r. zajęcia odwołane)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.30 – 13.30	Aqua aerobik	Ul. Ludwinowska

Zajęcia dodatkowe od 22.09.2025r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
17.09.2025r.	15.00	Spotkanie integracyjne (grill)	Ul. Podedworze 17C
24 i 25.09.2025r.	9.00	X Mistrzostwa o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka
27.09.2025r.	5.30	Grzybobranie w miejscowości Włoszczowa	Wyjazd z parkingu przy parafii o godzinie 5.30. 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)
29.09.2025r.	16.00	Zebranie podsumowujące – <u>Obecność obowiązkowa</u>	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144