

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”, ul Kazimierza Wielkiego 117

prowadzone przez Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia „Consensus”

z-ca koordynatorki Witold każdego dnia w godzinach pracy CAS

kontakt – tel. 601 457 888, e-mail biuro@seniorpedia.pl , www.seniorpedia.pl

CAS czynne w grudniu 2025 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	12-16
Środa	12-16
Czwartek	9-13
Piątek	14-18

OBOWIAZUJE OD 8 grudnia 2025

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.00-12.00	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia i relaksacja
	12.00-14.00	Język angielski	Nauka i konwersacje
Wtorek	12.00-14.00	Seans filmowy i dyskusja	
	14.00-16.00	Taniec towarzyski Grupa zaawansowana	Nauka kroków i układów tanecznych

Środa	12.00-14.00	Ćwiczenia koordynacyjne i rozciągające z taśmą i elementami jogi	
	14.00-16.00	Gry stolikowe / kawiarenka	
Czwartek	9.00-13.00	Brydż i gry stolikowe	Nauka brydża i rozgrywki brydżowe
Piątek	14.00-16.00	Taniec w kręgu (min.8 osób) lub taniec towarzyski i gry stolikowe	Nauka tańca w kręgu i Gry stolikowe
	16.00-18.00	Zdrowsza kuchnia / gry stolikowe	Edukacja, gotowanie, i degustacja

Zajęcia dodatkowe grudzień 2025

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
16.12.2025	11.00-15.00	Wigilia Spotkanie integracyjne z uczniami POSM II stopnia w Krakowie Koncert kolęd Taniec Warsztaty kulinarne i konsultacje dietetyczne	Obowiązują zapisy 601 457 88

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl

Informacje tel. 601 457 888 lub w siedzibie CAS Seniorpedia.pl ul. Kazimierza Wielkiego 117