

**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](mailto:biuro@seniorpedia.pl) , [www.seniorpedia.pl](http://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 |

**OBOWIĄZUJE OD 31 grudnia 2025**

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025**

| Dzień               | Godzina     | rodzaj zajęć i ich nazwa                                          | Uwagi i tematyka zajęć              |
|---------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | 10.00-12.00 | Twoje Tai Chi                                                     | Ćwiczenia i relaksacja              |
|                     | 12.00-14.00 | Język angielski                                                   | Nauka i konwersacje                 |
| <b>Wtorek</b>       | 12.00-14.00 | Seans filmowy i dyskusja                                          |                                     |
|                     | 14.00-16.00 | Taniec towarzyski Grupa zaawansowana                              | Nauka kroków i układów tanecznych   |
| <b>Środa</b>        | 12.00-14.00 | Ćwiczenia koordynacyjne i rozciągające z taśmą i elementami jogi  |                                     |
|                     | 14.00-16.00 | Gry stolikowe / kawiarenka                                        |                                     |
| <b>Czwartek</b>     | 9.00-13.00  | Brydż i gry stolikowe                                             | Nauka brydża i rozgrywki brydżowe   |
| <b>Piątek</b>       | 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 | <b>Wigilia</b><br><b>Spotkanie integracyjne z uczniami POSM II stopnia w Krakowie</b><br><b>Koncert kolęd</b><br><b>Taniec</b><br><b>Warsztaty kulinarne i konsultacje dietetyczne</b> | <b>Obowiązują zapisy</b><br><b>601 457 88</b> |
| 31.12.2025 | 20.00-00.30 | Sylwester dla Uczestników CAS Seniorpedia.pl<br>którzy podpisali deklaracje uczestnictwa w zajęciach po<br>8.12.2025                                                                   | Obowiązują zapisy                             |
|            |             |                                                                                                                                                                                        |                                               |

**Na zajęcia obowiązują zapisy: [biuro@seniorpedia.pl](mailto:biuro@seniorpedia.pl)**

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