

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 styczniu 2026 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

Aktualizacja OBOWIĄZUJE OD 8 stycznia 2026

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.10-11.50	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia i relaksacja
	12.00-13.00	Konwersacje po angielsku	Konwersacje z Native Speakerem
	13.00-14.00	Język angielski	Nauka języka angielskiego
Wtorek	12.00-13.45	Spotkania z książką	13.01 „Urban” Dorota Karaś i Marek Sterlingow 20.01 „Grace. Sekrety życia księżnej” James Spada 27.01 „Tyle słońca. Anna Jantar. Biografia” Marcin Wilk
	14.00-16.00	Taniec towarzyski	Grupa zaawansowana Nauka kroków i układów tanecznych
Środa	12.00-13.30	Ćwiczenia koordynacyjne i rozciągające z taśmą i elementami jogi	
	13.30-16.00	Seans filmowy i dyskusja	
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 styczeń 2026

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
23.01.2025	18.00-20.00	Dzień Babci i Dziadka Tańce i zabawy „Spójrzmy na życie okiem Wnucząt”	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