



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, czwartek, piątek

ul. Zamiejska 6

środa Dom Kultury Ruczaj ul. J. K. Przyzby 10 A

Dyżur koordynatora w środy

Poniedziałek	11.00 - 15.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	09.00 - 11.00 , 15.30 – 17.30
Piątek	10.00 - 14.00

OBOWIĄZUJE OD 13 stycznia 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026r.

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	9.00- 11.00	Nordic walking	Zbiórka na parkingu przy ul. Zamiejska 6
	10.00-11.00	Zajęcia rozciągające	ul. Zamiejska 6 w dniu 05.01.2025 Dom Kultury Ruczaj Przyzby 10 A od 12.01.2025
	11.30 – 13.30	Florystyka a recykling zajęcia z udziałem uczniów szkoły florystyki	ul. Zamiejska 6

	14.00 - 16.00	Zdrowe żywienie	ul. Zamiejska 6
Wtorek	9.00 – 10.00	Trening pamięci od 13.01.2026	ul. Zamiejska 6
	12.00 – 14.00	Poznajemy Dzieję i Kulturę Krakowa	Zbiórka ul. Zamiejska 6
	15.00 – 17.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6
Środa	09.00 – 10.00	Gimnastyka	Dom Kultury Ruczaj J.K.Przyzby 10 A
	14.00 – 15.00	Aqa aerobik	ul.Ludwinowska 11
	12.30- 14.30	Nauka tańca towarzyskiego	Dom Kultury Ruczaj J.K.Przyzby 10 A
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	Dom Kultury Ruczaj J.K.Przyzby 10 A
	15.30-17.30	Zajęcia praktyczno -techniczne	ul. Zamiejska 6
Piątek	10.00 – 12.00	Zajęcia praktyczno-techniczne	ul. Zamiejska 6
	13.15-14.15	Aqa aerobik	ul.Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe styczeń 2026 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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.