

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os. Na Stoku 1

kontakt – tel. 519 649 567

koordynatorka Helena

dyżur koordynatora: czwartek 12.15-13.15

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00 16.00-18.00
wtorek	9.00-13.00 16.00-17.30
środa	8.30-12.30
czwartek	9.15-13.15
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 02. 03.2026

Harmonogram zajęć stałych - marzec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 3,10,17,24,31	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	

3,10,17,24,31	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	w CAS
Środa	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
4,11,18,25	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
Czwartek 5,12,19,26	9.15-10.15	Trening pamięci gr.I	
	10.15-11.15	Trening pamięci gr.II	
	11.15-13.15	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 6,20	
	9.00-11.00	Zdrowe żywienie 13,27	
	11.00-12.00	Język angielski 6,13,20,27	
	12.00-13.00	Nordic walking 6,13,20,27	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.03	9.00-10.00	Dzień Kobiet w kinie Sfinks	
27.03	18.00	Dzień poezji w Dukacie	