

**Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem**

**adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16**

**Koordynator Izabela – tel. 511200011**

**Dyżur koordynatora-czwartek 12.00-13.00**

**e-mail: [cas.uskrzydleniwikiem@gmail.com](mailto:cas.uskrzydleniwikiem@gmail.com)**

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

<b>poniedziałek</b>	<b>9.15-17.30</b>
<b>wtorek</b>	<b>9.00-15.00</b>
<b>środa</b>	<b>10.15-17.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10.00-17.00</b>
<b>piątek</b>	<b>12.00-18.00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 01.05.2026**

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2026**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9.15-10.15</b>	<b>Spotkanie z dietetykiem</b>	
	<b>10.30-11.15</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	

	11.30-12.30	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	
	12.30-13.30	Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy	
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
<b>Wtorek</b>	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
<b>Środa</b>	9.00-9.45	Zajęcia ruchowe/pilates gr.1	Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1
	10.00-10.45	Zajęcia ruchowe gr./pilates 2	
	10.15-11.45	Warsztaty wokalne-chór	
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
<b>Czwartek</b>	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	

	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Dyżur koordynatora</b>	
	<b>12.00-13.45</b>	<b>Kawiarenka</b>	
	<b>13.45-16.45</b>	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b>	<b>12.00-13.30</b>	<b>Ggimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w maju 2026

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>04.05</b>	<b>10.00</b>	<b>Festiwal Artystyczny Seniorów</b>	<b>Sala teatralna, kościół św. Jadwigi, Łokietka 60</b>
<b>16.05</b>	<b>19.00</b>	<b>Międzynarodowa Gala Seriali FMF   FMF International TV Series</b>	<b>Gala w TAURON Arenie</b>
<b>27.05</b>	<b>17.00</b>	<b>"Podróże z Panią Sylwią -</b>	

		<b>Chiny"</b>	
--	--	---------------	--