

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.15-17.30
wtorek	9.00-15.00
środa	10.15-17.00
czwartek	10.00-17.00
piątek	12.00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2026

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
	10.30-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.30-12.30	Kurs języka angielskiego	Zajęcia 1 i 8

		dla średnio zaawansowanych	czerwca	
	12.30-13.30	Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy	Zajęcia 1 i 8 czerwca	
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa		
Wtorek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage		
	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	Zajęcia 2 i 9 czerwca	
Środa	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		Zajęcia 3 i 10 czerwca
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa		
Czwartek				
	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1		

	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.00	Dyżur koordynatora	
	12.00-13.45	Kawiarenka	
	13.45-16.45	Gry stolikowe	
Piątek	12.00-13.30	Nordic Walking	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.06	17.00	"Podróże z Panią Sylwią - Chiny"	Prelekcja w klubie
08.06	9.30	Wycieczka -Brzoskwinia Ogrody	