

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 od 26 czerwca 2026 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

Harmonogram zajęć stałych – od 26 czerwca 2026

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.10-11.50	Qi-gong i ćwiczenia ogólnorozwojowe	
	12.00-13.00	Konwersacje po angielsku	Konwersacje z Native Speakerem
	13.00-14.00	Język angielski	Nauka języka angielskiego
Wtorek	12.10-13.50	Zajęcia z cyfryzacji	Zajęcia z obsługi WhatsApp, wykonywania zdjęć i ich obróbki oraz obsługi maila i www
	14.00-16.00	Taniec towarzyski	Grupa zaawansowana Nauka kroków i układów tanecznych
Środa	12.10-13.50	Gimnastyka w rytmie muzyki z elementami ćwiczeń kinestetycznych.	Zajęcia rytmiczne przy muzyce z wykorzystaniem krzeseł, chust, woreczków. W ramach relaksacji karaoke. Zajęcia prowadzi Pani Sara
	13.30-16.00	Seans filmowy i dyskusja	
Czwartek	9.00-11.00	Kawiarenka	
	11.00-13.50	Ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem krzeseł i mat oraz ćwiczenia oddechowe	Stretching i ćwiczenia oddechowe. Zajęcia prowadzi Pani Sara

Piątek	12.00-13.50 29.06 zajęcia nie odbędą się	Taniec w kręgu (min.8 osób) lub taniec towarzyski i gry stolikowe	Nauka tańca w kręgu i Gry stolikowe
	14.00-15.30	Ćwiczenia fizyczne połączone z grami i tańcami zespołowymi (belgijka, makarena), inne	Zajęcia prowadzi Pani Sara
	16.00-18.00 26.06 zajęcia nie odbędą się	Zdrowsza kuchnia / gry stolikowe	Edukacja, gotowanie i degustacja

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2026

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl

Informacje tel. 601 457 888 lub w siedzibie CAS Seniorpedia.pl ul. Kazimierza Wielkiego 117