

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 1 lipca od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	12-16
Środa	11-15
Czwartek	10-14
Piątek	14-18

Harmonogram zajęć stałych – od 1 lipca 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 obsługi telefonu i komputera	Cykl zajęć z obsługi WhatsApp, wykonywania zdjęć i ich obróbki, maila
	14.00-16.00	Taniec towarzyski	Grupa zaawansowana Nauka kroków i układów tanecznych
Środa	11.00-13.20	Seans filmowy i dyskusja	
	13.30-15.00	Gimnastyka w rytmie muzyki z elementami ćwiczeń kinestetycznych	Zajęcia rytmiczne przy muzyce z wykorzystaniem krzesół, chust, woreczków. W ramach relaksacji karaoke. Zajęcia prowadzi Pani Sara
Czwartek	10.00-12.20	Kawiarenka	

	12.30-14.00	Ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem krzeseł i mat oraz ćwiczenia oddechowe	Stretching i ćwiczenia oddechowe. Zajęcia prowadzi Pani Sara
Piątek	14.00-15.30	Ćwiczenia fizyczne połączone z grami i tańcami zespołowymi (belgijka, makarena), inne	Zajęcia prowadzi Pani Sara
	16.00-18.00	Zdrowsza kuchnia / gry stolikowe	Edukacja, gotowanie i degustacja

Zajęcia dodatkowe lipiec 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