



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior Plus*

Dyżury CAS ul. Cechowa 144
Kontakt CAS/ koordynator: tel. 515 281 211

Koordynator: Anna
Dyżur koordynatora: piątki 10:00-14:00

e-mail: radosnysenior@interia.pl

Dyżury od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	14.00 – 18.00
Wtorek	14.00 – 18.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	14.00 – 18.00
Piątek	10.00 - 14.00

OBOWIĄZUJE OD 04.08.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026r

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	11.30 – 12.30	Gimnastyka	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	14.30 – 17.30	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Wtorek	10.00 – 11.00	ZUMBA	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	13.30 – 14.30	Stylowa Seniorka	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	15.00 – 17.30	Kawiarenka (w każdy 2 wtorek miesiąca zajęcia tematyczne – Klub podróżnika)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Środa	11.00 – 13.00	Florystyka (05.08.2026r. Zajęcia odwołane)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	12.30 - 13.30	Aqua aerobik (05.08.2026r. Zajęcia odwołane)	Ul. Ludwinowska

Czwartek	9.00 – 11.00	Nordic walking	Zajęcia plenerowe spotykamy się przy Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa
	11.00 – 12.00	Zajęcia z języka angielskiego grupa 0	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	14.30 – 16.30	Trening umysłu	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Piątek	10.00 – 11.00	Zajęcia rozciągające	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	12.30 – 13.30	Aqua aerobik	Ul. Ludwinowska
	16.00 - 18.00	Zajęcia Praktyczno-techniczne	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144

Zajęcia dodatkowe od 04.08.2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
31.08.2026r.	15.30	Bezpłatne badanie słuchu	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144