

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.uskrzydleniowiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-18.00
wtorek	9.00-15.00
środa	12.15-18.00
czwartek	10.00-17.00
piątek	12.00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2026

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9.45- 11.15	Gimnastyka	7.09, 21.09

		rehabilitacyjna	
	12.00-13.00	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	
	13.00-14.00	Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	11.30-13.30	Dietetyka-warsztaty żywniowe	8.09, 22.09
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	15.30-17.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	22.09
Środa	10.00-11.00	Trening umysłu gr.1	od 9.09
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.15-13.45	Warsztaty wokalne - chór	
	14.00-18.00	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	
	12.00-14.00	Kawiarenka	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne-decoupage	
	12.00-13.30	Nordic walking	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.09	17.00	Rocznica klubu	
23-24		XI Mistrzostwa Seniorów	Stadion Bronowianka
28.09	10.00	Wystawa "Oblicza Czapskiego"	MNK Gmach Główny