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 08.09.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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
	14.30 – 17.30	Kawiarenka (w każdy 2 wtorek miesiąca zajęcia tematyczne – Klub podróżnika)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
Środa	11.00 – 13.00	Florystyka	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	13.00 – 14.00	Aqua aerobik	Ul. Ludwinowska

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

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 06.09.2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
12.09.2026r.	07.00	Wycieczka do Muszyny	Wyjazd z prakingu przy parafii. Przewidywany powrót ok. godziny 18.00
14.09.2026r.	16.00	Zebranie podsumowujące działanie CAS i przygotowanie do nowego projektu (obecność obowiązkowa)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
16.09.2026r.	15.30	Piknik pożegnanie lata (spotkanie integracyjne)	Hala Sportowa „Orzeł” ul. Niebieska 15
25.09.2026r.	6.30	Grzybobranie koło miejscowości Włoszczowa	Wyjazd z prakingu przy parafii. Przewidywany powrót ok. godziny 16.00

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS