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 14.10.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 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 (od 20.10.2026r. zmiana godziny zajęć na 11.30 – 12.30)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	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
	15.30 – 16.30	Obsługa komputera i smartfonów (na zajęcia przynosimy własne urządzenia)	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144
	16.30 – 17.30	Zajęcia z chóru	Salka przy Parafii, ul. Cechowa 144

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Czwartek	9.30 – 10.30	Zajęcia rozciągające (od 15.10.2026r. zajęcia przeniesione na czwartek)	KS Orzeł, ul. Niebieska 2
	10.30 – 12.30	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	12.30 – 13.30	Aqua aerobik	Ul. Ludwinowska

Zajęcia dodatkowe od 14.10.2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
22.10.2026r.	9.45 – 10.45	Jesienne warsztaty z przedszkolakami	Przedszkole nr. 33

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS