

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	
zdrowy kręgosłup/joga - gr.1 9:00-9:50 .A.	trening pamięci 10:00-11:00 .A.	tenis stołowy 12:00-14:00 .A.	Nordic Walking 10:00-11:00 .A.	zdrowy kręgosłup/joga - gr.4 9:30-10:20 .A.	
zdrowy kręgosłup/joga - gr.2 10:00-10:50 .A.	zajęcia artystyczne 11:00-12:00 .A.	akademia zdrowia 12:00-13:00 .C.	zajęcia ruchowe 11:00-12:00 .A.	zdrowy kręgosłup/joga - gr.5 10:30-11:20 .A.	
zdrowy kręgosłup/joga - gr.3 11:00-11:50 .A.	zajęcia artystyczne 12:00-13:00 .A.	akademia zdrowia 13:00-14:00 .C.	salsa Senioritki 12:15-13:05 .A.	zdrowy kręgosłup/joga - gr.6 11:30-12:20 .A.	
gimnastyka 12:30-13:30 .A.	gry planszowe 13:00-16:00 .C.	gry planszowe 14:00-16:00 .C.	próby zespołu muzycznego 14:00-16:00 .A.	tenis stołowy 14:00-16:00 .A.	
tenis stołowy 14:00-16:00 .A.	gry karciane 10:00-14:00 .B.	gimnastyka 12:00-13:00 .D.	gry karciane 10:00-14:00 .B.	<p style="text-align: center;"><b>UWAGA</b> W pierwszej kolejności w zajęciach biorą udział osoby wpisane na listy. W przypadku wolnych miejsc pozostałe osoby mogą korzystać z zajęć (maksymalnie 20 osób łącznie na zajęciach)</p>	
gry planszowe 12:00-16:00 .C.	trening pamięci + bingo 9:00-10:00 .D.	trening pamięci + bingo 9:30-10:30 .J.	zajęcia malarskie 10:00-12:00 .C.		
salsa - gr. 1 10:00-10:50 .D.	przygoda z angielskim (gr. zaawansowana) 11:00-11:50 .D.	zajęcia malarskie 11:00-13:00 .J.	gry planszowe 13:00-16:00 .C.		
salsa - gr. 2 11:00-11:50 .D.	przygoda z angielskim (gr. podstawowa) 12:00-12:50 .D.	Kontakt: Centrum Aktywności Seniora Telefon stacjonarny: (+48) 61 461 41 34 Telefony komórkowe: 504 932 301 / 510 825 296 / 510 825 312 / 886 485 569 / 512 052 677 / 505 912 370 e-mail: cas@cusswarzedz.pl	zajęcia ruchowe 10:00-11:00 .D.		
salsa 12:00-12:50 .J.	makrama 11:00-13:00 .J.		trening pamięci 11:00-12:00 .D.		
zajęcia muzyczne 13:00-15:00 .J.	gimnastyka 13:30-14:30 .J.		salsa 11:00-11:50 .J.		
Centrum Aktywności Seniora – sala główna, Swarzędz, ul. Piaski 4 .A.	Centrum Aktywności Seniora – sala klubowa, Swarzędz, ul. Piaski 4 .B.	Centrum Aktywności Seniora – parter, Swarzędz, ul. Piaski 4 .C.	Centrum Międzypokoleniowe „Pogodna”, Swarzędz, ul. Konopnickiej 11 .D.		Klub Młodych Duchem Pod Lasem, Swarzędz, ul. Plac Handlowy 24 .J.

aktualizacja 13.05.2026