

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
zdrowy kręgosłup / joga - gr.1 (gr. zamknięta) .A. 9:00-9:50	trening pamięci .A. 10:00-11:00	tenis stołowy .A. 12:00-14:00	Nordic Walking .A. 10:00-11:00	zdrowy kręgosłup / joga - gr.4 (gr. zamknięta) .A. 9:30-10:20
zdrowy kręgosłup / joga - gr.2 (gr. zamknięta) .A. 10:00-10:50	zajęcia artystyczne .A. 11:00-12:00	akademia zdrowia .C. 12:00-13:00	zajęcia ruchowe .A. 11:00-12:00	zdrowy kręgosłup / joga - gr.5 (gr. zamknięta) .A. 10:30-11:20
zdrowy kręgosłup / joga - gr.3 (gr. zamknięta) .A. 11:00-11:50	zajęcia artystyczne .A. 12:00-13:00	akademia zdrowia .C. 13:00-14:00	salsa Senioritki .A. 12:15-13:05	zdrowy kręgosłup / joga - gr.6 (gr. zamknięta) .A. 11:30-12:20
gimnastyka .A. 12:30-13:30	zajęcia muzyczne .C. 13:30-15:30	gimnastyka .D. 12:00-13:00	gry .B. 10:00-14:00	tenis stołowy .A. 14:00-16:00
tenis stołowy .A. 14:00-16:00	gry .B. 10:00-14:00	trening pamięci + bingo .J. 9:30-10:30	zajęcia malarskie (gr. zamknięta) .C. 10:00-12:00	
salsa - gr. 1 .D. 10:00-10:50	trening pamięci + bingo .D. 9:00-10:00	zajęcia malarskie .J. 11:00-13:00	zajęcia ruchowe .D. 10:00-11:00	
salsa - gr. 2 .D. 11:00-11:50	przygoda z angielskim (gr. zaawansowana) .D. 11:00-11:50		trening pamięci .D. 11:00-12:00	
salsa .J. 12:00-12:50	przygoda z angielskim (gr. podstawowa) .D. 12:00-12:50		salsa .J. 11:00-11:50	
zajęcia muzyczne .J. 13:00-15:00	makrama .J. 11:00-13:00			
	gimnastyka .J. 13:30-14:30			

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

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 22.04.2026