

CAS "VICTORIA 303+" - harmonogram działań

obowiązuje od 15.10.2026 r												
	Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek			
10:00					GIMNASTYKA 10:00-11:00 OKNH*							
10:30									GIMNASTYKA DNA MIEDNICY 10:30-12:00 OKNH*			
11:00					ZUMBA 11:00-12:00 OKNH*							
11:30												
12:30									NORDIC WALKING 12:30-13:30			
13:00												
14:00			SPOTKANIE Z KOORDYNATOREM (DYŻUR) 14:00-15:00									
14:30					JĘZYK ANGIELSKI 14:30-15:30 OKNH*		PORADY INDYWIDUALNE 14:30-15:30		TRENING PAMIĘCI 14:30-15:30			
15:00	NAUKA GRY W SZACHY / BRYDŻ SPORTOWY – NAUKA GRY 15:00-17:00 strefa relaksu ¹		BRYDŻ SPORTOWY – NAUKA GRY (20.X) 15:00-16:00				ZDROWY TRYB ŻYCIA(15,29.X) 15:30-16:30		SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM (22.X) 15:30-16:30		BEZPIECZNY SENIOR 15:30-16:30	
15:30												
16:00					SENIOR W SIECI – INFORMACJA I KOMUNIKACJA 16:00-17:00		SENIOR W SIECI – E-ZDROWIE (IKP, E- RECEPTA) 16:30-17:30					
16:30			NOWE TECHNOLOGIE 16:30-17:30						WIEDZA OBYWATELSKA 17:00-18:00		KLUB FILMOWY 17:30-19:00	
17:00	KLUB PODRÓŻNIKA – CIEKAWI LUDZIE 17:00-18:00											
17:30												
18:00							KLUB FILMOWY 17:30-19:00					
18:30												
¹ w ramach działania integracyjnego CAS Victoria i XXX L.O. (poniedziałki: nauka gry w szachy, brydż sportowy).												

23.X (pt.)	16.00-20.00	Warsztaty / wydarzenie integracyjne	obowiązują zapisy
27.X.2026	15.00	Wyjście do kina Kijów - "LALKA"	obowiązują zapisy