

Harmonogram MAJ 2017

Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem

Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr14, Dywizjonu 303/66

Poniedziałek 8:30 – 12:30

9:15– 10: 00 **Fit senior** – gimnastyka usprawniająca stawy I grupa
10:00-10:45 **Fit Senior** – gimnastyka usprawniająca stawy II grupa
10:45-11:30 **Fit Senior** – gimnastyka rozciągająca, relaksacyjna II grupa

8:30-9:15 oraz 11:30 – 12:30 Otwarte drzwi, spotkania przy herbacie, dyżur wolontariusza

8.05

8:30-9:15 oraz od 11:30-12:30 – informacje o działaniu samorządu, pomoc w zrozumieniu pism urzędowych.

Wtorek 9:00 – 13:00

9:00 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca.

10:00 –11:00 - **Język angielski** grupa I średniozaawansowana.

11:00 – 13:00 -Cyfrowy Świat Seniora - **nauka obsługi komputera** kurs dla początkujących sala komputerowa Centrum C bl.10 MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym na kolejne kursy tel. Andrzej 505 619 956

Środa 9:00 – 13:00

9:00 – 11:00 - Fit Senior **Nordic walking**. Zbiórka Park AWF koło fontanny
tel.Agata 739 252 515

**Komunikat 10 maja odbędzie się w Wygieźowie II Zlot CAS.
Z CAS w majówce może wziąć udział 25 osób. Chętne osoby proszę o pilne zapisywanie się telefonicznie u koordynatora CAS -Anna Pietras**

10:00 – 11:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średniozaawansowany. Centrum C bl. 10 MOWIS sala 109.

tel.Andrzej 505 619 956

Czwartek 14:30 – 17:00

11:00 – 12:00 **Gimnastyka Pilates** – lista zamknięta

14:30 – 15:15 **Otwarte drzwi**, spotkanie dyskusyjne seniorów, wolontariat

15:15 – 16:45 **Warsztaty taneczne, taniec w kręgu** - **Zapisy tel. 722 -102 -173**

Piątek 11:00-12:00 oraz od 13:30 – 17:00

10:00 -11:00 - Cyfrowy Świat Seniora –**nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych (zapisy w trybie ciągłym)**

Zajęcia sala komputerowa Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109 tel.

10:00 – 11:00 Gimnastyka Pilates – lista zamknięta

11:15-12:15 - **Survival Miejski** – warsztaty dla II grupy

13:45-15:45 - **zajęcia malarskie** - akwarela .

Anna Strama tel. 790 212 003

16:00-17:00 - **język angielski II grupa średniozaawansowana.**

Sobota

Wędrówki z Ryszardem tel. 515 – 771-064

13.05 10:00 – 13:00 – Zbiórka godz. 10:00 Barbakan „ Kirkut na Kazimierzu”

20.05 10:00 – 15:00 Zbiórka godz.10:00 Plac Centralny koło dawnej Księgarni. „ Lasek mogilski, Bulwary Wiślane”. Można zabrać kijki.

Koordynator CAS - Anna Pietras. **tel.kontaktowy 722-102-173**

Dyżur w CAS w każdy poniedziałek od 11:30 – 12:30

Dyżur pod telefonem codziennie od 17:00 – 18:00