

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów „ Siódemka
Centrum” Os. Oświecenia 7 lokal 1 A
Czerwiec 2017

Poniedziałki 9:30 – 13:30

9:30– 10: 30 Język angielski - I grupa poziom podstawowy(zapisy)

10:30 – 11:30 Język angielski - II grupa poziom podstawowy(zapisy)

11:30 -12:30 Język angielski - I grupa poziom średniozaawansowany(zapisy)

12:30 – 13:30 Język angielski - II grupa poziom średniozaawansowany (zapisy)

Wtorki 9:00 – 14:00 od 26 czerwca

9:30 – 10:15 - gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa I(zapisy)

10:15 – 11:00 - gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II (zapisy)

12:00– 14:00 zajęcia plastyczne/rękodzielnicze(zapisy)

12:00 – 14:00 -Cyfrowy Świat Seniora - nauka obsługi komputera kurs dla początkujących, zajęcia w sali komputerowej Centrum C bl.10 MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym na kolejne kursy tel. Andrzej 505 619 956)

Środy 9:30 – 13:00 od 26 czerwca

10:00– 11:30_taniec w kręgu (zapisy)

11: 30 – 12:30 warsztaty teatralne (zapisy)

21.06 10:00 – 13:00 Wędrujemy po Krakowie z przewodnikiem

„ Droga Królewska” zbiórka godz. 10:00 oś. Oświecenia 7, CAS, tel. Teresa 697174042

Czwartki 9:00 – 12:00 Od 26 czerwca

9:30 – 11:30 zajęcia nauki gry w brydża, gry planszowe, spotkanie integracyjne dla seniorów przy ciastkach i herbatce.

Piątki 12:15 –16:15 zmiana od 26 czerwca

11:00 -12:00 - Cyfrowy Świat Seniora –nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych (zapisy w trybie ciągłym)

Zajęcia z nauki obsługi komputerów - sala komputerowa Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109 tel. Andrzej Matusik

12:30 – 13:15 gimnastyka pilates, grupa I – zapisy

13:15 – 14:00 gimnastyka pilates, grupa II zapisy

14:00 – 15:00 nauka automasażu (zapisy)

Koordynator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur w CAS w każdy wtorek od 9:00 – 9:30
piątek 15:00 – 16:15

Zapisy telefonicznie lub w godzinach działania Centrum tel. 722-102-173

Dyżur koordynatora pod telefonem codziennie od 17 - 18