

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

Poniedziałki 10:30 – 13:30

10:30– 11: 30 **Język angielski** grupa poziom podstawowy(wolne miejsca)
11:30 – 12:30 **Język angielski** grupa poziom średni(wolne miejsca)

Wtorki 9:00 – 14:00

9:30 – 10:15 **gimnastyka usprawniająca, rozciągająca**, grupa I(wolne miejsca)
10:15 – 11:00 **gimnastyka usprawniająca, rozciągająca**, grupa II (wolne miejsca)
12:00– 14:00 **zajęcia plastyczne/rękodzielnicze(wolne miejsca)**

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

10:00– 11:30 **taniec w kręgu (wolne miejsca)**
11: 30 – 12:30 **warsztaty teatralne (wolne miejsca)**

Środa 10:00 – 13:00 **Wędrujemy po Krakowie z przewodnikiem**

„ Mogiła - kościół, park” zbiórka godz. 10:00 os. Oświecenia 7, CAS, tel. Teresa 697174042

Czwartki 9:00 – 11:30

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

Piątki 12:15 –16:15

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/fitness grupa I (wolne miejsca)

13:15 – 14:00 gimnastyka pilates/ fitness grupa II (wolne miejsca)

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