

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 – 13:30 **warsztaty teatralne 19.07 i 26.07** zajęcia po dwie godziny  
odrabiamy 5.07 i 12.07 (wolne miejsca)

**Czwartki 9:00 – 11:30**

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

**13.07 10:00 – 13:00 Wędrujemy po Krakowie z przewodnikiem,, Mogiła - kościół, park”** zbiórka godz. 10:00 oś. Oświecenia 7, CAS, tel. Teresa 697174042

## UWAGA

W czwartek **13.07** odrabiamy zajęcia komputerowe z wtorku 11.07.

Grupa początkowa godz. 12:00 – 14:00, sala 109, Centrum C /10 MOWiS

### 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 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