

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

Poniedziałki 10:30 – 13:30

10:30– 11: 30 **język angielski** grupa I poziom **podstawowy** (wolne miejsca)
11:30 – 12:30 **język angielski** grupa poziom **średni** (wolne miejsca)
12:30 – 13:30 **język angielski** grupa II poziom **podstawowy**

Wtorki 9:00 – 14:00

9:30 – 10:15 **gimnastyka usprawniająca, rozciągająca**, grupa I
10:15 – 11:00 **gimnastyka usprawniająca, rozciągająca**, grupa II
12:00– 14:00 **1 i 8 zajęcia rękodzielnicze - haftowanie**
22 i 29 zajęcia malarskie – malowanie na szkle

12:00 – 14:00 **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. 722 102 173**)

Środy 9:30 – 13:00

10:00– 11:30 **_taniec w kręgu.**

11: 30 – 13:30 **warsztaty teatralne w dniach 2 oraz 16 sierpnia**

Czwartki 9:00 – 11:30

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

10.08 czwartek 10:00 – 13:00 Wędrujemy po Krakowie z przewodnikiem „Salon Heleny Modrzejewskiej”, zbiórka Poczta Główna, godz. 10:00, tel. Teresa 697174042

Piątki 12:15 –16:15

11:00 -12:00 -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. 722 102 173

12:30 – 13:15 _gimnastyka fitness

13:15 – 14:00 gimnastyka pilates

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 17:00 – 18:00

Prowadzimy zapisy na zajęcia wokalne- śpiew. Zajęcia rozpoczną się we wrześniu

Zapraszamy wszystkich Seniorów 60+

