

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

## Poniedziałki 9:15 – 12:45

9:30– 10: 30 język angielski grupa I poziom podstawowy  
10:30 – 11:30 język angielski grupa II poziom podstawowy  
11:30 – 12:30 język angielski grupa poziom średni

## Wtorki 9:00 – 14:00

9:30 – 10:15 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa I  
10:15 – 11:00 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II  
11:00 – 12:00 zajęcia wokalne - śpiew  
12:00– 14:00 5, 12 zajęcia rękodzielnicze - decoupage  
22 i 29 zajęcia malarskie – akwarela

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 Robert tel. 506-830-649

19.09 dodatkowo od 14:-16:00 odrabiamy 4.07

## Środy 9:30 – 13:00

10:00– 11:30 \_taniec w kręgu.

11: 30 – 13:30 warsztaty teatralne w dniach 6 oraz 20 września

## Czwartki 9:00 – 11:30

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

## Wycieczki piesze po Krakowie

7.09, Czwartek, 10:00 -13:00, zbiórka godz. 10:00 Bagatela, „Ogród i muzeum Mehoffera”

Tel. Teresa 697 174 042



## 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. Robert 506-830 - 649

12:30 – 13:15 \_gimnastyka fitness

13:15 – 14:00 gimnastyka pilates

14:00 – 15:00 nauka automasażu

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+