

# CAS „Siódemka Centrum” Os. Oświecenia 7 lokal 1 A

## Harmonogram Październik 2017

### Poniedziałki 9:15 – 13:30

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 I poziom średni

12:30- 13:30 język angielski grupa II poziom średni

### Wtorki 9:00 – 13:00

9:30 – 10:15 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, trening Tabata grupa I

10:15 – 11:00 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II

Od października zmiana w godzinach zajęć plastycznych

9:15– 11:15 3 i 10 zajęcia rękodzielnicze - decoupage

17, 24, 31 zajęcia malarskie – akwarela

11:30 – 12:30 zajęcia wokalne - śpiew

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 – 13:30

10:00– 11:30 \_taniec w kręgu.

11:30 – 13:30 warsztaty teatralne w dniach 4 oraz 18 października

### Czwartki 9:00 – 11:30

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

14:00 – 15:00 gimnastyka tai chi/tai chi dla umysłu (sala w CAS Dywizjonu 303  
Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 14

## Wycieczki piesze po Krakowie

5.10 Czwartek, 10:00 -13:00, zbiórka godz. 10:00 CAS Siódemka Centrum

Bulwary wiślane – można zabrać kijki.

Tel. Ryszard 515 771 067

UWAGA! W dniu 12.10 można dołączyć do wycieczki do palarni kawy w Węgrzcach, w programie m.in. degustacja różnych gatunków kawy – zapisy Anna

tel. 722 -102 173, ilość osób ograniczona

## Piątki

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

9:30 -10:15 \_gimnastyka fitness + ćwiczenia Essentrics

10: 15 – 11:00 gimnastyka pilates

\_11:00 – 12:00 techniki relaksacyjne

Koordynator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur w CAS w każdy:  
wtorek 9:00 – 9:30  
piątek 12:00 – 13:00

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

Dyżur koordynatora pod telefonem codziennie od 17:00 – 18:00

Zapraszamy wszystkich Seniorów 60+