

Harmonogram Centrum Aktywności Seniorów
„Siódemka Centrum” os. Oświecenia 7 lokal 1 A
Styczeń 2018

Zajęcia w CAS rozpoczynamy od 8 stycznia

W okresie od 2.01 – 5.01 od 9.00- 11:00, prace porządkowe, konieczne naprawy, działania w wolontariacie.

Poniedziałki 9:15 – 13:30

9:30 – 10: 30 **język angielski** grupa I poziom podstawowy

10:30 – 11:30 **język angielski** grupa I poziom **średni**

11:30 – 12:30 **język angielski** grupa I poziom podstawowy

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

8 stycznia wyjątkowo

Grupa z 9.30 przychodzi na godzinę 13.30

Grupa z 10:30 przychodzi na 14:30

10:00 – 12:00 **Nauka obsługi laptopów**, Centrum C bl.10, sala 103 Andrzej-wolontariat

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

9:15– 11:15 **zajęcia rękodzielnicze – wiklina papierowa (9/01; 16 /01)**

zajęcia malarskie akwarela 23/01;30/01

11:30 – 12:30 **warsztaty emisji głosu**

12:30 – 13:30 **warsztaty wokalne (chór)**

11:00 – 13:00 **nauka obsługi komputera**, kurs dla początkujących, zajęcia w **sali komputerowej Centrum C bl.10 MOWIS s.109** zapisy w trybie ciągłym, Andrzej tel.505 619 956

Środy 9:30 – 13:30

10:00– 11:30 taniec w kręgu

11: 30 – 13:30 warsztaty teatralne: 10/01; 24/01

Czwartki 9:00 – 12:30

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 (sala w CAS Dywizjonu 303 Zespól Szkół Ogólnokształcących nr 14

18 I (Czwartek) Wędrówki po Krakowie z Ryszardem godz. 10:00-13:00

Zbiórka godz. 10:00 Barbakan, zwiedzanie saloniku Heleny Modrzejewskiej, połączone z obejrzeniem krótkiego filmu poświęconego aktorce.

Piątki 9:00 – 13:00

11:00 -12:00 -nauka obsługi laptopów, kurs dla średniozaawansowanych (zapisy w trybie ciągłym)

Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 103 tel. Robert 737 353 234

9:30 -10:15 gimnastyka fitness

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

Zapraszamy na zajęcia Wszystkich seniorów od 60+

