

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

Luty 2018

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**

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

9:30– 11:30 **zajęcia rękodzielnicze 6.02 oraz 13.02**
zajęcia malarskie 20.02 Oraz 27 02.

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: 6.02 oraz 20.02**

Czwartki 9:00 – 12:00

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

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

12:00 – 13:00 otwarte drzwi, dyżur, zapraszam chętnych chcących porozmawiać przy filiżance herbaty.

Wędrowki z Ryszardem

Piątek 9 luty 11:00 – 14:00, zbiórka godz.11:00 koło teatru Bagatela, proszę być punktualnie. Zwiedzanie kopalni doświadczalnej na terenie AGH

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+

