

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

**19.03 występ chóru „Jarzębinki” w DPS ul. Łanowa 14:00 -15:00**

**Wtorki 9:00 – 13:30**

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 6.03 oraz 13.03 (odnawiamy meble)  
zajęcia malarskie 20.02 oraz 27 02. malowanie na szkle

11:30 – 12:30 warsztaty emisji głosu

12:30 – 13:30 warsztaty wokalne (chór „Jarzębinki”)

**13.03 występ chóru „Jarzębinki ”w DPS ul. Rozrywki godz. 14:15 – 15:15**

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: 7.03 oraz 21.03

## 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 Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 14.(w dniu 8.03. zajęcia tai chi odwołane).

8.03 Wędrówki z Ryszardem, 11:00 - 14:00, zbiórka godz. 11:00, gmach Muzeum Narodowego Al. 3 Maja, Zwiedzanie Muzeum Kultury Japońskiej ( w programie także obejrzenie filmu oraz uczestnictwo w warsztatach). ZAPISY .

8.03 Dzień Kobiet 17:00 -19:00– spotkanie integracyjne przy ciastku i kawie

## 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.

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+

