

**Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”**

adres: Oświecenia 7

kontakt: tel. 722 – 102 - 173

e-mail: [anna.pietras@poczta.fm](mailto:anna.pietras@poczta.fm)**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	9:15 – 13:30
Wtorek	9:00 – 13:30
Środa	9:30- 12:00
Czwartek	9:15 – 12:00
Piątek	9:00 – 13:00

**Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2018**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30 – 10:30	Angielski podstawowy grupa I	
	11:30 – 12:30	Angielski podstawowy grupa II	
	10:30 -11:30	Angielski poziom średni, grupa I	
	12:30 – 13:30	Angielski poziom średni grupa II	
wtorek	9:30 – 10:15	Gimnastyka usprawniająca,	Grupa I
	10:15-11:00	Gimnastyka usprawniająca	Grupa II
	9:30 – 11:30	Warsztaty rękodzielnicze	3.04 oraz 10.04
	9:30 – 11:30	Warsztaty malarskie	17.04 oraz 24.04

	11:30 – 12:30 12:30 – 13:30	Warsztaty emisji głosu Warsztaty wokalne	Chór Jarzębinki
	11:00 – 13:00	Zajęcia z nauki nowych technologii, poziom podstawowy	Centrum C bl.10 pokój 109, Andrzej
środa	9:30 – 11:30 11:30 – 13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy Warsztaty teatralne	4.04 oraz 18.04
czwartek	9:30 – 11:30	Nauka gry w brydża, gry planszowe, integracja seniorów	
	14:00- 15:00	Tai chi	Sala CAS Młodzi duchem 12.04 w wolontariacie
piątek	9:30 – 10:15	Gimnastyka fitness	
	10:15 – 11:00	Gimnastyka pilates	
	11:00 - 12:00	Warsztaty automasażu	
	12:00 – 13:00	Otwarte drzwi, kawiarenka seniora	
	11:00 – 12:00	Nowe technologie, poziom średni	Centrum C bl. 10 sala 109, Robert

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2018:

data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
21.04 sobota	10:00 – 13:00	Wędrówki – Zwiedzamy Cmentarz Rakowicki	Zbiórka godz. 10:00 Brama główna cmentarza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.