

Centrum Aktywności Seniorów Siódemka Centrum

adres: oś. Oświecenia 7

kontakt: tel.722 – 102 -173

e-mail: anna.pietras@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:15-13:30
Wtorek	9:00 -13:30
Środa	9:30-12:30
Czwartek	9:15-12:00
Piątek	8:30 – 12:30

OBOWIAZUJE OD DNIA 2.05.2018

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych MAJ 2018

miesiąc

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:30 – 10:30	Język angielski podstawa gr.I	21.05 nie ma zajęć, 28.05
	11:30 – 12:30	Język angielski podstawa gr.II	9:00 – 10:30 I grupa 21.05 nie ma zajęć, gr.II
	10:30 – 11:30	Język angielski średni gr.I	21.05 nie ma zajęć
	12:30 -13:30	Język angielski średni gr.II	21.05 nie ma zajęć 28.05 12:30 – 14:00
Wtorek	9:30 – 10:15	Gimnastyka usprawniająca gr.I	
	10:15 – 11:00	Gimnastyka usprawniająca gr.II	
	9:30 – 11;30	Rękodzieło Malarstwo	8.05; 15.05 22.05;29.05
	11:30 -13:30	Emisja głosu/chór	
	11:00 – 13:00	Nowe technologie podstawa	Centrum C bl.10 s.109

Środa	10-11:30	Taniec w kręgu	9.05;23.05
	11:30 – 12:30	Warsztaty teatralne	
Czwartek	9:30 – 11:30	Brydż, gry planszowe	
	11:30 – 12:00	dyżur	
Piątek	8:30-9:15	Nordic walking	4.05 zajęcia z nowych technologii odwołane.
	9:30 – 10:15	Gimnastyka pilates	
	10:15 – 11:00	Gimnastyka fitness	11.05 zajęcia od 11-13 Centrum C b. 10 s.109
	11:-12:00	Nowe technologie poziom średni	
11:00 – 12:30	Otwarte drzwi, kawiarenka seniora	Wolontariat	

Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów

LokoMotywa

Zajęcia dodatkowe MAJ 2018:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
17.05	10:00 – 13:00	Wędrówki z Ryszardem sala doświadczalna AWF	Zbiórka g.10:00 Wejście gł. AWF
22.05	17:00 – 19:30	Spotkanie integracyjne –Dzień Matki	Wolontariat seniorów
9.05	10:00 – 14:00	Zlot CASów	Willa Decjusza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.