

Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.30 - 13.30
wtorek	9.30 - 13.30
środa	9.30 - 13.30
czwartek	9.30 - 13.30
piątek	9.30 - 13.30

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2018

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2018

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	gimnastyka – rozciąganie I grupa	
	10.00 - 11.00	gimnastyka – rozciąganie II grupa	
	11.00 - 12.00	kurs obsługi komputera i nowych technologii - poziom podstawowy	sala komputerowa – MOWIS, os. Centrum C 10
	12.00 - 13.00	kurs obsługi komputera i nowych technologii - poziom średnio zaawansowany	
wtorek	9.00 – 10.00	kurs j. angielskiego – poziom średnio-zaawansowany	
	10.30 – 11.30	kurs j. angielskiego – poziom podstawowy	
	10.00 - 12.00	zajęcia umuzykalniające - Chór Gospel	Ośrodek im. K. Norwida, os. Górali 5

środa	9.45 - 11.45	warsztaty artystyczne	
	16.30 – 18.30	kurs szycia	
czwartek	9.00 - 10.00	zajęcia ruchowe - gimnastyka	
piątek	9.00 - 10.00	zajęcia ruchowe – fitness, I grupa	
	10.00 - 11.00	zajęcia ruchowe – fitness, II grupa	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2018:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.06.2018 - 9.06.2018		Senioralia	Plac Szczepański, Nowohuckie Centrum Kultury, teatr Łażnia Nowa
14.06.2018	11.00 - 13.00	Spotkanie z przedstawicielem Policji na temat bezpieczeństwa osób starszych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.