

## Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: oś. Oświecenia 7 lok.1 a

telefon: 722 -102-173

e-mail: [anna.pietras@poczta.fm](mailto:anna.pietras@poczta.fm)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00- 13:00
wtorek	9:00 – 13:30
środa	9:30 – 12:00
czwartek	9:00- 12:00
piątek	8:00 – 12:00

**OBOWIĄZUJE OD 2 lipca**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 -10:00	Angielski podstawa I gr.	
	11:00 -12:00	Angielski podstawa II gr	
	10:00 – 11:00	Angielski średni gr.I	
	12:00 – 13:00	Angielski średni gr. II	
wtorek	9:30 – 10:15	Gimnastyka usp. gr.I	
	10:15 – 11:00	Gimnastyka usp. gr.II	Rękodzieło 3.07, 10.07, 17.07
	9:30 -11:30	Rękodzieło Malarstwo	Malarstwo 24.07, 31.07
	11:30 – 13:30	Rytmizacja/chór	
	11:00-13:00	Nowe technologie podst.	Centrum C,bl.10. Pok.109
środa	9:30 – 11:30	Taniec w kręgu	
	11:30 – 13.30	Warsztaty teatralne, gimnastyka umysłu	4.07; 18.07

<b>czwartek</b>	9:00 – 11:00	Dyżur	5,07, 26.07 wolontariat
	9:00- 11:00	Spotkania” Kuferek z różnościami” -Nie czuj się staro, popraw swoją mobilność -Aromaterapia	12.07 19.07
<b>piątek</b>	8:30 – 9:15 9:30- 10:15 10:15 – 11:00 11:00 – 12:00	Nordic walking Fitness Pilates Dyżur, otwarte drzwi, kawiarenka	Wolontariat seniorów
	11:00-12:00	Nowe technologie Poziom średni	Centrum C, bl. 10, sala 109

### **ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2018**

<b>dzień tygodnia</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
5.07 czwartek	10:00 – 13:00	Wędrówki po Krakowie Fort Batowice	Zbiórka godz. 10:00 Centrum C koło Apteki Ziko

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**