

Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: oś. Oświecenia 7 lok.1 a

telefon: 722 -102-173

e-mail: 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 – 12:30
czwartek	9:00- 11:00
piątek	8:00 – 12:00

OBOWIĄZUJE OD 20 września

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 -10:00	Angielski podstawa I gr. I	3.09 12:00-13:00 3.09.14:00-15:00
	11:00 -12:00	Angielski podstawa gr. II	
	10:00 – 11:00	Angielski średni gr.I	3.09 13:00-14:00
	12:00 – 13:00	Angielski średni gr. II	3.09 15:00 – 16:00
Wtorek	9:30 – 10:15	Gimnastyka usp.	
	10:15 – 11:00	gr.I Gimnastyka usp.gr.II	

	9:30 – 11:30	Rękodzieło Malarstwo	Rękodzieło 4,11 Malarstwo 18,25
	11:30 – 12:30	Rytmizacja, emisja głosu	
	12:30 – 13:30	Chór	
	11:00-13:00	Nowe technologie podstawa	
Środa	9:30 -11:30	taniec w kręgu, taniec liniowy I grupa	
	11:30 – 12:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy II grupa	
czwartek	9:00 – 11:00	Dyżur, sprzątanie CASu	6,20.27, wolontariat seniorów
	9:00 – 11:00	Kuferek z różnościami – Historia nadwiślańskich piramid - prelekcja	13.09

piątek	8:30 – 9:15	Nordic walking	
	9:30- 10:15 10:15 – 11:00	Fitness Pilates	
	11:00 – 12:00 11:00 – 13:00	Dyżur, otwarte drzwi, kawiarenka, Zdrowe odżywianie, przepisy kulinarne spotkanie z dietetykiem klinicznym	Wolontariat seniorów 28.09
	11:00-12:00	Nowe technologie Poziom średni	Centrum C, bl. 10, sala 109

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.09 sobota	9.15 – 12:15	Wędrówki piesze – Centrum Jana Pawła II (przewodnik w Centrum)	Zbiórka godz.9:15 Centrum C koło Apteki Ziko
1.09 sobota	7:00 – 20:00	Wycieczka na Słowację – Jaskinia Svobody, zamek Orawski	Zbiórka, godz.6:45 parking, przy przystanku autobusu nr 129,178 Dywizjonu 303 Lista zamknięta
18.09 wtorek	13:30 – 15:00	Bezpieczny Senior – uchroń się przed wyłudzeniami.	Spotkanie z policją

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy