

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 1 października

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH październik– 2018

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

	9:30 – 11:30	Rękodzieło Malarstwo	Rękodzieło 2,9 Malarstwo 16,23,30
	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	Wolontariat seniorów
	16:00 – 19:00	Spotkanie z piosenka lwowską Wieczór z Jurkiem Bożykiem	25.10
	12:00 – 14:00	Zdrowe odżywianie się,	11.10

		spotkanie z dietetykiem	
piątek	8:30 – 9:15	Nordic walking	
	9:30- 10:15 10:15 – 11:00	Fitness Pilates	
	11:00 – 12:00	Dyżur	Wolontariat seniorów
	10:30-11:30	Nowe technologie Poziom średni	Centrum C, bl. 10, sala 109

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.10 niedziela	10:00 – 13:00	Wędrówki piesze Wzdłuż potoku Bibiczanka	Zbiórka godz.10:00 Centrum C koło Apteki Ziko
27-28 sobota- niedziela		Wycieczka do Wrocławia	Zbiórka, 27.10 godz.6:45, parking, przy przystanku autobusu nr 129,178 Dywizjonu 303 Lista zamknięta

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy