

## 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	11:00- 14:00
piątek	8:00 – 12:00

**OBOWIĄZUJE OD 2 listopada 2018**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH listopad– 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. gr.I	
	10:15 – 11:00	Gimnastyka usp.gr.II	
		Rękodzieło Malarstwo	

	9:30 – 11:30		Rękodzieło 6,13 Malarstwo 20,27
	11:30 – 12:30	Rytmizacja, emisja głosu	6,13
	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	<b>21,28 druga grupa zajęcia od 11:30 - 13:30</b>
	13:15 – 15:15	Warsztaty z dietetyczką <b>14. 11</b>	<b>14.11 Gabinet dietetyczny ul. Dobrego Pasterza 120</b>
czwartek	11:00 -14:00	Dyżur 8,22,29	Wolontariat
	10:00 – 11:30	Warsztaty z zakresu	<b>15.11</b>

		samoobrony	<b>I grupa</b>
	11:30 – 13:00	Warsztaty z zakresu samoobrony	<b>15.11</b> <b>II grupa</b>
piątek	8:30 – 9:15	Nordic walking	
	9:30- 10:15	Fitness	
	10:15 – 11:00	Pilates	
	11:00 – 12:00	Dyżur	
	11-12:30 12:30 – 14:00	Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy - 2 grupy	<b>23 listopada</b>
	10:30-11:30	Nowe technologie Poziom średni	Centrum C, bl. 10, sala 109

### ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.11 wtorek	10:00 – 13:00	Wędrówki piesze Muzeum komunizmu	Zbiórka godz.10:00 Centrum C koło Apteki Ziko
18.11 niedziela	Informacja dla wyjeżdżających	Wycieczka do Chochłowa – termy, Ludźmierz	Zbiórka, 18.11, odjazd godz.9:30, parking, przy

		Sanktuarium	przystanku autobusu nr 129,178 Dywizjonu 303 Lista zamknięta
13. 11 wtorek	12:30 -13:30	„Droga do niepodległości” - Seniorzy opowiadają dzieciom.	Przedszkole nr 182 Wolontariat seniorów

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**