

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 3 grudnia 2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH grudzień– 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 -10:00	Angielski podstawa I gr. I	3,10,17
	11:00 -12:00	Angielski podstawa gr. II	3,10
	10:00 – 11:00	Angielski średni gr.I	3,10,17
	12:00 – 13:00	Angielski średni gr. II	3,10
	9:00 – 9:45 gr.I	Gimnastyka uspr.	24
	9:45- 10:30 gr.II		

Wtorek	9:30 – 10:15	Gimnastyka usp. gr.I	4,11,18
	10:15 – 11:00	Gimnastyka usp.gr.II	4,11,18
	9:30 -11:30	Rękodzieło	4;
		Malarstwo	11;
	11:30 – 12:30	Chór	4,11,18
	11:00-13:00	Nowe technologie podstawa	4,11,18
Środa	9:30 -11:30	taniec w kręgu, taniec liniowy I grupa	5,12,19
	11:30 – 12:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy II grupa	5,12,19
Czwartek	11:00 -14:00	Dyżur 6,13,20,27	Wolontariat
Czwartek	9:00-9:45 gr.I 9:45 -10:30 gr.II	Gimnastyka uspr.	20

piątek	8:30 – 9:15	Nordic walking	7- ostatnie zajęcia
	9:30- 10:15	Fitness	7,14,21
	10:15 – 11:00	Pilates	7,14,21
	11:00 – 12:00	Dyżur	
	10:30-11:30	Nowe technologie Poziom średni	7 – ostatnie zajęcia Centrum C, bl. 10, sala 109

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.12 czwartek	9:00 – 12:00	Wędrówki piesze Lamusownia	Zbiórka godz.9:00 Centrum C koło Apteki Ziko
7.12 piątek	15:30 – 19:30	Spotkanie opłatkowe Obowiązują zapisy	Stołówka Zespół Szkół Ogólnokształcących Dywizjonu 303 wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy