

Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: oś. Oświecenia 7 lok.1 a

telefon: 722 -102-173

e-mail: anna.pietras@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00- 13:30
wtorek	9:00 – 12:00
środa	9:30 – 12:30
czwartek	11:00- 14:00
piątek	9:00 – 15:30

OBOWIĄZUJE OD 7 MARCA 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH marzec– 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30 -10:30	Angielski podst. gr. I	Można się zapisywać
	10:30 -11:30	Angielski średni	
	11:30 -12:30	Angielski post. Gr.II	
	12:30 -13:30	Hiszpański	
Wtorek	9:30 – 10:15	Gimnastyka usp.	
	10:15 – 11:00	gr.I Gimnastyka usp.gr.II	
	10:30 -12:00	Rękodzieło	

	17:00 -19:00	Spotkania seniorów, czas wg ich potrzeb.	5– spotkanie integracyjne Ostatki 12 i 26 lecznicze właściwości miodów, 19 – gry, stolikowe, gry logiczne.
Środa	10:00 -11:30	taniec w kręgu, taniec liniowy I grupa	
	11:35 – 12: 20	Taniec w kręgu, taniec liniowy II grupa	
Środa	9:00 -10:30	Nowe Technologie podstawa	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303/66 Zespół Szkół Ogólnokształcących
Czwartek	11:00 – 14:00	Dyżur	Wolontariat
piątek	9:30 -10:15	Fitness	
	10:15 -11:00	Pilates	
	14:00 – 15:30	Chór, emisja głosu	
	10:00-11:00	Nowe technologie Poziom średni	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303
Piątek	11:00 – 12:00	Dyżur,	Wolontariat

ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17 Niedziela	10:00 -13:00	Muzeum Emeryka Hutten- Czapskiego	Zbiórka godz..10:00 Barbakan
Sobota	12:45-13:30	Basen	Handlowe 4
12 wtorek	11:00 – 12:00	Bezpieczeństwo Seniorów na drodze	Spotkanie z Policją
9 sobota	16:00	Dzień Kobiet z teatrem Nicoli „Swinging Charleston”	Ul. Ingardena 4 klub Bakałarz, bilety w pierwszej kolejności dla wolontariuszy CAS.
2 sobota	17:00 – 22:00	Potańcówka dla wolontariuszy CAS	
16 oraz 30 (soboty)	12:00 – 15:00	Próby chóru - przygotowania do występu.	wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy