

## Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: os. Oświecenia 7 lok.1 a

telefon: 722 -102-173

e-mail: [anna.pietras@poczta.fm](mailto:anna.pietras@poczta.fm)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00- 13:30
wtorek	10:00 – 12:00, 17:00 -19:00
środa	9:30 – 12:30
czwartek	9:00- 14:00
piątek	9:00 – 12:00

**OBOWIĄZUJE OD 6 MAJA 2019**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH maj– 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30 -10:30	Angielski podst. gr. I	
	10:30 -11:30	Angielski średni	
	11:30 -12:30	Angielski post. Gr.II	
	12:30 -13:30	Hiszpański	
Wtorek	10:00– 10:45	Gimnastyka usp.	
	10:45 – 11:30	gr.I Gimnastyka usp.gr.II	
	10:30 -12:00	Rękodzieło	

	17:00 -19:00	Spotkania seniorów, czas wg ich potrzeb.	7- gry stolikowe, 14- wieczór z kabaretem - Maciej Kwiatkowski. 21 – recital słowno – muzyczny z okazji dnia Matki. 28- spotkanie miłośników książek
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	8:45-10:45	Brydż	Warsztaty 2.05 nie ma zajęć
	11:00 – 14:00	Dyżur	Wolontariat 2.05 nie ma dyżuru

piątek	8:30- 9:15	Nordik walking	
	9:30 -10:15	Fitness	
	10:15 -11:00	Pilates	
	14:00 – 15:30	Chór, emisja głosu	Zajęcia os. Tysiąclecia 42
	10:00-11:00	Nowe technologie Poziom średni	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303
Piątek	11:00 – 12:00	Dyżur,	Wolontariat

### ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25 sobota	10:00 -13:00	Wędrówki piesze Szlakiem sławnych architektów	Zbiórka godz. 10:00 Barbakan
Sobota	12:45-13:30	Basen	Handlowe 4,
12 niedziela	10:00 – 12:00 18:00 -20:00	Próby chóru. Występ chóru	Aula Akademii Muzycznej „Florianka” Wolontariat
18 sobota	8.30 – powrót w godzinach popołudniowych	Wycieczka Lanckorona – Kalwaria Zebrzydowska	Informacja Odjazd autokaru 8:30, przystanek Dywizjonu 303. Zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy