

Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: os. Oświecenia 7 lok.1 a

telefon: 722 -102-173

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 17 czerwca 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH czerwiec– 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. gr.I	
	10:45 – 11:30	Gimnastyka usp.gr.II	
	10:30 -12:00	Rękodzieło malarstwo	4,11 18,25

	17:00 -19:00	Spotkania seniorów, czas wg ich potrzeb.	4- gry stolikowe, 11- wieczór z piosenką 18 –gry stolikowe 25- 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
	11:00 – 14:00	Dyżur	Wolontariat
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 14	11:00 – 13:00	Spotkanie z radnym Dzielnicy XV	Wolontariat

ZAJĘCIA DODATKOWE czerwiec 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22 sobota	10:00 -13:00	Łąki nowohuckie Można zabrać kijki	Zbiórka godz. 10:00 Pl. Centralny
Sobota	12:45-13:30	Basen	Handlowe 4,
27 czwartek	9:00 -9:30	Seniorzy Czytają	Przedszkole HOP KIDS wolontariat
9 niedziela	18:00 -19:00	Występ chóru „Harfa”	Koncerty Mistrzejowickie Dolny kościół im. Maksymiliana Kolbego Wolontariat
1-2 sobota/niedziela		Wycieczka Sandomierz- Baranów Sand.– Kazimierz Dolny - Puławy	Informacja Odjazd autokaru 1.06 godz.7:00, przystanek Dywizjonu 303. Lista zamknięta

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy