

**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 – 14:00,
środa	9:30 – 11:40
czwartek	11:00- 14:00
piątek	8:00 – 11:00

**OBOWIĄZUJE OD 16 sierpnia 2019**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH sierpień– 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	malarstwo	
	12:00 -14:00	Spotkania seniorów, czas wg ich potrzeb.	6,13,27 gry stolikowe, spotkania dyskusyjne. <b>20.08 Jak zmiany klimatu będą wpływać na różne części świata – prelekcja Piotra Więckowskiego UJ.</b>

Środa	10:00 -11:30	taniec w kręgu, taniec liniowy.	7,14 nie ma zajęć
	9:00 -10:30	Nowe Technologie podstawa (smartfony)	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303/66 Zespół Szkół Ogólnokształcących
Czwartek	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	W sierpniu zajęć nie ma
	10:00-11:00	Nowe technologie Poziom średni	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303

### ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10 sobota	10:00 -13:00	Wędrówki piesze edukacyjne Prądnik Czerwony, Prądnik Biały	Zbiórka godz.10:00 Pl. Centralny
30.08	19:30 NCK	Koncert Sonety krymskie Moniuszki Wykonawcy : Chór Polskiego Radia, Orkiestra Symfoniczna	Odbiór darmowych biletów w CAS od 23 sierpnia Bilety w pierwszej kolejności dla wolontariuszy CAS.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**