

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 664-662-276,

722 -102-173

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	16 – 19:00
Wtorek	8:00 – 14:15
Środa	11:45 – 13:30, 14:00 – 16:00
Czwartek	9:00- 12:00
Piątek	11:30 – 14:00

OBOWIĄZUJE OD 16 września 2019**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH wrzesień 2019**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:15 – 14:15	Plastyka/rękodzieło	23,30
	16:00 -18:00	Nowe technologie poziom podstawowy (smartfony)	
	18:00 -19:00	Nowe technologie Konsultacje indywidualne	
Wtorek	8:00 – 8:45	Gimnastyka usp. gr.I	
	8:45 -9:30	Gimnastyka usp.gr.II	
	11:15 -12:15	j. angielski podstawa	
	12:15 – 13:15	j. angielski poziom średni	

	13:15 – 14:15	język hiszpański	
	14:15-15:45	gimnastyka umyłu	Od 17.09
Środa	12:30 – 14:00	taniec w kręgu, taniec towarzyski	
	14:00 – 16:00	nowe technologie poziom średni (smartfony)	
Czwartek	9:00 – 10:00	Nordic walking	
	10:00 – 12:00	Czas seniorów- spotkania integracyjne	Scrabble, brydż, dyskusje, czytanie książek, 26.09 spotkanie z kosmetyczką – pielęgnacja dłoni + zabieg na dłonie.
	13:30-15:30	Szyk i elegancja- spotkania ze stylistką	19
piątek	11:30 -12:15	Gimnastyka pilates gr.I	
	12:15-13:00	Gimnastyka pilates gr II	
	13:00 – 14:00	Spotkania integracyjne	Gry planszowe, gra w karty itp.

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16 poniedziałek	9:00 -13:00	Wędrówki piesze - Obóz Płaszów	Zbiórka godz. 9:00 CAS
6.09	19:30	Koncert Czerwono- Czarnych w NCK	Bilety w pierwszej kolejności dla wolontariuszy
7.09 sobota	7:30	Wycieczka autokarowa do Ogrodzieńca	Szczegółowe plany wycieczek w CAS Zapisy do 31.08
21.09 sobota	7:30	Wycieczka autokarowa do Buska –Zdroju	Odjazdy autokarów CAS Tyciąclecia godz. 7:30 Zapisy do 16.09
17 -18 wtorek, środa		Mistrzostwa Sportowe Seniorów O Puchar Prezydenta Jacka Majchrowskiego	Zapisy w CAS. Zawody odbędą się KS „Bronowianka”
Sobota	14:15-15:00	Basen	14,21,28 Handlowe
Wtorek 24.09	19:00	Teatr Stu – wyjście na spektakl- <i>Wariacje Tisznerowskie</i> ”. Al. Krasińskiego 16	Bilety w pierwszej kolejności dla wolontariuszy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy