

**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- 13:00
Wtorek	10:00 – 13:00
Środa	9:30 – 12:30
Czwartek	11:00- 14:00
Piątek	8:00 – 11:00

**OBOWIĄZUJE OD 18 października 2019**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH październik– 2019**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 -10:00	Angielski podst. gr. I	
	10:00 -11:00	Angielski średni	
	11:00 -12:00	Angielski post. Gr.II	
	12:00 -13:00	Hiszpański	
Wtorek	10:00– 10:45	Gimnastyka usp. gr.I	
	10:45 – 11:30	Gimnastyka usp.gr.II	
	10:30-12:00	Malarstwo	
	11:30 -13:00	Dietetyka, zdrowe żywienie, prelekcja	29

Środa	10:00 -11:30 I gr	taniec w kręgu, taniec liniowy.	
	11:30 – 12:15 II gr		
	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	4.10 ostatnie zajęcia
	9:30 -10:15	Fitness	
	10:15 -11:00	Pilates	
	13:45 – 15:15	Chór, emisja głosu	Na CAS Tysiąclecia 42
	10:00-11:00	Nowe technologie Poziom średni-smartfony	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303

### ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Sobota 12	11:00 -14:00	Wędrówki piesze- Ogród doświadczeń	Zbiórka godz.11:00 Pl. Centralny koło apteki Ziko
Sobota	13:30-14:15	Basen	Handlowe 4
Czwartek 24,31	9:00 -9:30	Czytamy bajki	Przedszkole Hop Kids wolontariat
wtorek 22	19:00	NCK Festiwal Lubomirski –	Bezpłatne zaproszenie

		koncert Lwowskiej Orkiestry Symfonicznej	wydawane w CAS. Obowiązuje strój wieczorowy.
--	--	--	--

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**