

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	10 – 18:00
Wtorek	8:00 – 9:30, 11:00-16:00
Środa	11:45 – 13:30, 14:00 – 16:00
Czwartek	9:00- 12:00
Piątek	11:30 – 15:30

OBOWIĄZUJE OD 18 października 2019**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH październik 2019**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10:00-11:30	„Kim jest człowiek” spotkania z filozofią Prof. Anna Pająk	Wolontariat
	12:15 – 14:15	Plastyka/rękodzieło	14 nie ma zajęć
	16:00 -18:00	Nowe technologie poziom podstawowy (smartfony)	
Wtorek	8:00 – 8:45	Gimnastyka usp. gr.I	29 nie ma zajęć
	8:45 -9:30	Gimnastyka usp.gr.II	29 nie ma zajęć
	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	
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, 31.10 I grupa 9:00-10:00 II grupa od 12-13:00
	13:30-15:30	Szyk i elegancja- spotkania ze stylistką	 3,10,17,31
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 październik 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 poniedziałek	9:00-13:00	Wędrówki piesze – Zabytkowe wnętrza UJ	Zbiórka godz. 9:00 CAS
18 piątek	10:00	Turniej „Rusz głową”-scrable Do rozgrywek zapraszamy także mieszkańców	Zapisy w CAS do 10.10. tel 722-102 173
19 sobota	9:00 odjazd autokaru	Wycieczka autokarowa do Czernej	Zapisy do 12. Szczegółowy plan wycieczki w CAS
Sobota	14:15-15:00	Basen	Handlowe 4
Środa (każda)	14:00-15:00	Odwiedziny u byłych żołnierzy AK	Wolontariat seniorów
Środa 23	10:15	Kino Kijów Film „Legiony”	Wydawanie biletów w CAS, piątek-wtorek (21.10)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy