

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 2 listopada 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH listopad;– 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	26 zajęcia odwołane
	10:45 – 11:30	Gimnastyka usp.gr.II	26 zajęcia odwołane
	10:30-12:00	Malarstwo	
	11:30 – 13:00	prelekcja z zakresu zdrowego odżywiania się w wieku starszym	12i 19 CAS 26 Dobrego Pasterza 120 Gabinet Bone Sante 0d 12:13:30

	10:00-12:00	Warsztaty z udzielania I pomocy	26 CAS
Środa	10:00 -11:30 I gr 11:30 – 12:15 II gr	taniec w kręgu, taniec liniowy.	
	9:00 -10:30	Nowe Technologie podstawa (smartfony)	
Czwartek	11:00 – 14:00	Dyżur	Wolontariat
Piątek	9:30 -10:15	Fitness	8 zajęcia odwołane 15 ostatnie zajęcia z fitness
	10:15 -11:00	Pilates	8 zajęcia odwołane 15,22,29
	13:45 – 15:15	Chór, emisja głosu	Na CAS Tysiąclecia 42 8 zajęcia odwołane
	10:00-11:00	Nowe technologie Poziom średni-smartfony	Na CAS Młodzi duchem Dywizjonu 303

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9 sobota	10:00 -13:00	Wędrówki piesze- UJ zabytkowe wnętrza	Zbiórka godz.10:00 Pl. Centralny koło apteki Ziko

Sobota	13:30-14:15	Basen	Handlowe 4 2 zajęć nie ma
21 czwartek	9:00 -9:30	Czytamy dzieciom	Przedszkole Hop Kids wolontariat seniorów
22 piątek	9- 10	Spotkanie z radnym dzielnicy	
29 piątek	10:00 – 13:30	Zbiórka żywności Auchan M 1	Wolontariat seniorów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy