

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 3 grudnia 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH grudzień– 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 -10:00	Angielski podst. gr. I	2,9
	10:00 -11:00	Angielski średni	2,9
	11:00 -12:00	Angielski post. Gr.II	2,9
	12:00 -13:00	Hiszpański	2,9
		Dyżur	10-12 (16 i 23)
Wtorek	10:00– 10:45	Gimnastyka usp. gr.I	3,10 17 pilates
	10:30-12:00	Malarstwo	3,10,17

Środa	10:00 -11:30 I gr	taniec w kręgu, taniec liniowy.	4,11,18
	9:00 -10:30	Nowe Technologie podstawa (smartfony)	4,11
Czwartek	11:00 – 14:00	Dyżur	Wolontariat
Piątek	10:15 -11:00	Piltes	6 13 wolontariat
	13:45 – 15:15	Chór, emisja głosu	Na CAS Tysiąclecia 42 6,20. 13 – próba i występ chóru 14:30-16:00 Muzeum Narodowe.
	10:00-11:00	Nowe technologie Poziom średni- smartfony	6 Na CAS Młodzi duchem Dywidjonu 303

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5 czwartek	9:00 -9:30	Czytamy dzieciom	Przedszkole Hop Kids wolontariat seniorów
5 czwartek	12:00	Koncert dla seniorów	ICE wejście za zaproszeniami
13 piątek	13:00	Dzień wolontariusza	Spotkanie BiznesLab Al. Pokoju 1A
19 czwartek	9:00—10:00	Spotkanie z radnym dzielnicy	
20 piątek	15:00-17:00	Spotkanie opłatkowe Na CAS Super Senior	Zapisy, wejście tylko zgodnie z listą

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy