

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	8:15 – 12:30
Środa	8:15– 12:15
Czwartek	13:30- 16:30
Piątek	8:00 – 11:30

OBOWIĄZUJE OD 2 marca 2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH marzec 2020

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	
	8:30-10:00	Malarstwo	

Środa	10:00 -11:30 I gr 11:30-12:15 II gr	taniec w kręgu, taniec liniowy.	
	8:30 -10:00	Nowe Technologie podstawa (smartfony)	
Czwartek	13:30-16:30	Dyżur, sprzątanie	Wolontariat
Piątek	9:00-9:45	Fitness	
	9:45 -10:30	Pilates	
	13:45 – 15:15	Chór, emisja głosu	CAS Tysiąclecia 42
	10:30-11:30	Nowe technologie Poziom średni-smartfony	
Sobota	12:45-13:30	Basen	Handlowe 4
Niedziela 8.03	10:00 -13:00	Wędrówki piesze Muzeum Mehoffera + Dolne Młyny	Zbiórka 10:00 Barbakan

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1 marca niedziela	16:30	Teatr Bagatela Dialogi polskie	Rezerwacja 422 66-77
5 czwartek	10:00 -10:30	Czytamy bajki dzieciom	Przedszkole Hop Kids wolontariat
5 czwartek	10:00 – 13:00	Dzień kobiet - warsztaty z kosmetyczką, zabiegi na twarz	Na CAS Super Senior Tysiąclecia 42

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy