

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 – 13:30; 15:00-17:00 |
| Wtorek | 8:00 – 13:00 |
| Środa | 12:30 – 17:00 |
| Czwartek | 10:00- 13:00 |
| Piątek | 11:30 – 15:30 |

OBOWIĄZUJE OD 2 marca 2020**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH marzec 2020**

| dzień tygodnia | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|---------------------|---|--------------------|
| Poniedziałek | 10:00-11:30 | Spotkania z filozofią –religie świata Prof. Anna Pająk | Wolontariat |
| | 11:30– 13:30 | Plastyka/rękodzieło | |
| | 15:00 -17:00 | Nowe technologie poziom podstawowy (laptopy) | |
| Wtorek | 8:00 – 8:45 | Gimnastyka usp. gr.I | |
| | 8:45 -9:30 | Gimnastyka usp.gr.II | |
| | 10:15 -11:15 | j. angielski podstawa | |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|---|
| | 11:15 – 12:15 | j. angielski poziom średni | |
| | 12:15 – 13:15 | język hiszpański | |
| Środa | 12:30 – 13:15 | taniec w kręgu, | |
| | 13:15-14:00 | taniec towarzyski | |
| | 14:00 – 16:00 | nowe technologie poziom średni (laptopy) | |
| | 16:00 -17:00 | Nowe technologie konsultacje indywidualne | |
| Czwartek | 9:00 -10:00 | Nordic walking | |
| | 10:00 – 13:00 | Czas seniorów- spotkania integracyjne Dzień kobiet- spotkanie z konsultanką kosmetyczną, zabiegi na twarz | Scrabble, brydż, dyskusje, itp. 5.03 Dzień kobiet w ramach zajęć integracyjnych |
| piątek | 11:30 -12:15 | Gimnastyka pilates gr.I | |
| | 12:15-13:00 | Gimnastyka pilates gr II | |
| | 13:00 – 14:00 | dyżur | wolontariat. |

| | | | |
|----------------------------------|--------------------|---|---|
| Sobota | 13:30-14:15 | Basen | Handlowe 4 |
| Niedziela 15.03 | 10:00-14:00 | Wędrówki piesze Muzeum Czartoryskich +ul. Floriańska Muzeum Dom Jana Matejki | Zbiórka 10:00 Barbakan |

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2020

| dzień tygodnia | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------------|--------------------|---|---|
| 1 marca niedziela | 16:30 | Teatr Bagatela Dialogi polskie | Ilość miejsc ograniczona- rezerwacja 422 66-77 |
| Środa (każda) | 14:00-15:00 | Odwiedziny u seniorki -byłego żołnierza AK | Wolontariat seniorów |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy