

**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 9 marca 2020**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH marzec 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00 -10:00</b>	<b>Angielski podst. gr. I</b>	
	<b>10:00 -11:00</b>	<b>Angielski średni</b>	
	<b>11:00 -12:00</b>	<b>Angielski post. Gr.II</b>	
	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Hiszpański</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>10:00– 10:45</b>	<b>Gimnastyka usp. gr.I</b>	
	<b>10:45-11:30</b>	<b>Gimnastyka usp.gr II</b>	
	<b>8:30-10:00</b>	<b>Malarstwo</b>	
<b>Środa</b>	<b>10:00 -11:30 I gr</b>	<b>taniec w kręgu,</b>	
	<b>11:30-12:15 II gr</b>	<b>taniec liniowy.</b>	
	<b>8:30 -10:00</b>	<b>Nowe Technologie podstawa (smartfony)</b>	

<b>Czwartek</b>	<b>13:30-16:30</b>	<b>Dyżur, sprzątanie</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Piątek</b>	<b>9:00-9:45</b>	<b>Fitness</b>	
	<b>9:45 -10:30</b>	<b>Pilates</b>	
	<b>13:45 – 15:15</b>	<b>Chór, emisja głosu</b>	<b>CAS Tysiąclecia 42</b>
	<b>10:30-11:30</b>	<b>Nowe technologie Poziom średni- smartfony</b>	
<b>Sobota</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</b>
<b>Niedziela 8.03</b>	<b>10:00 -13:00</b>	<b>Wędrówki piesze Muzeum Mehoffera + Dolne Młyny</b>	<b>Zbiórka 10:00 Barbakan</b>

### ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>1 marca niedziela</b>	<b>16:30</b>	<b>Teatr Bagatela Dialogi polskie</b>	<b>Rezerwacja 422 66- 77</b>
<b>5 czwartek</b>	<b>10:00 -10:30</b>	<b>Czytamy bajki dzieciom</b>	<b>Przedszkole Hop Kids wolontariat</b>
<b>5 czwartek</b>	<b>10:00 – 13:00</b>	<b>Dzień kobiet - warsztaty z kosmetyczką, zabiegi na twarz</b>	<b>Na CAS Super Senior Tysiąclecia 42</b>
<b>19 czwartek</b>	<b>10:00-13:00</b>	<b>Spotkanie integracyjne „Jajeczko”</b>	<b>Na CAS Tysiąclecia 42 Przygotowanie stołów- wolontariusze.</b>
<b>27 piątek</b>	<b>10:00 -13:30</b>	<b>Zbiórka żywności</b>	<b>M1 wolontariat seniorów</b>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy