

## Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: [fundacja@nowecentrum.org](mailto:fundacja@nowecentrum.org)

**CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach  
10:00 - 14:00.**

**Od sierpnia prowadzimy zajęcia online, w plenerze i stacjonarnie.**

### **OBOWIĄZUJE OD 17.08.2020**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2020**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16.00 - 17.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	10.15 - 11.15	Język angielski - grupa podstawowa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS

	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - Zalew Nowohucki - <b>zajęcia tylko 18 i 25 sierpnia</b>
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS <b>Zajęcia rozpoczynają się 11 sierpnia</b>
środa	9.00 - 11.00	Warsztaty artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	16.00 - 17.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema
czwartek	9.00 - 11.00	Nordic walking i ćwiczenia w plenerze	ZAJĘCIA W PLENERZE miejsce spotkania - przed CAS-em na os. Zielonym 22
	11.00 - 12.00	Trening pamięci	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - Zalew Nowohucki - <b>zajęcia tylko 20 i 27 sierpnia</b>
piątek	16.00 - 17.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2020:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.08.2020	9.00	Spacer po Mogile	Miejsce spotkania - plac przy poczcie na os. Willowym
24.08.2020	10.00	Wycieczka po schronach Nowej Huty	Informacje i zapisy w CAS-ie