

Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: 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 27.08.2020

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 - zajęcia tylko 18 i 25 sierpnia |
| | 16.00 - 18.00 | Gry stolikowe | ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS Zajęcia rozpoczynają się 11 sierpnia |
| 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 Zajęcia 27 sierpnia w godzinach 10.00 - 13.00 | Trening pamięci | ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - Zalew Nowohucki - zajęcia tylko 20 i 27 sierpnia |
| 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 |
| | | | |