

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.

OBOWIAZUJE OD 01.09.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 11.00	Nordic walking	ZAJĘCIA W PLENERZE miejsce spotkania - przed CAS-em na os. Zielonym 22, zajęcia prowadzi Krystyna Drużkowska
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi komputera	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	12.15 - 13.15	Kurs obsługi smartfonów	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

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
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
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 STACJONARNE W CAS
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 we wrześniu 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.09.2020	10.00	Nordic walking na Kopiec Kościuszki	Miejsce spotkania - przy wejściu do ZOO
16.09.2020	9.00	Wycieczka do Ojcowa	Informacje i zapisy w CAS-ie