

Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 - 13.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	12.00 - 16.00

Od sierpnia prowadzimy zajęcia online, w plenerze i stacjonarnie.

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	zajęcia rehabilitacyjno - ruchowe I grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	10.00 - 11.00	zajęcia rehabilitacyjno - ruchowe II grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel	ZAJĘCIA STACJONARNE w Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana, ul. Krupnicza 38

	11.15 - 12.15	Kurs obsługi komputera	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	12.15 - 13.15	Kurs obsługi smartfonów	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
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
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 - 10.00	Zajęcia ruchowe – fitness I grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	10.00 - 11.00	Zajęcia ruchowe – fitness II grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	11.00 - 12.00	Trening pamięci	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
piątek	9.00 - 11.00	Nordic walking	ZAJĘCIA W PLENERZE miejsce spotkania - przed pomnikiem Solidarności na Placu Centralnym, zajęcia prowadzi Krystyna Drużkowska

Zajęcia dodatkowe w październiku 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.10.2020	8.45	Wycieczka do Inwałdu	Informacje i zapisy pod nr tel. 733 956 640 lub w CAS-ie