

## **Nowe Centrum Aktywności Seniorów**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

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

**CAS czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach 9.00 - 13.00,  
w piątki w godzinach 12.00 - 16.00**

**Prowadzimy zajęcia stacjonarne i online.**

## OBOWIĄZUJE OD 6.07.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel - I grupa <b>zajęcia tylko 5 lipca</b>	ZAJĘCIA W PLENERZE
	11.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel - II grupa <b>zajęcia tylko 5 lipca</b>	ZAJĘCIA W PLENERZE
	12.00 - 13.00	Kurs obsługi smartfonów	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana - <b>zajęcia 6 lipca odwołane</b>	ZAJĘCIA ONLINE
	10.15 - 11.15	Język angielski - grupa podstawowa- <b>zajęcia 6 lipca odwołane</b>	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 11.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel- I grupa <b>zajęcia od 13 lipca</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. K. NORWIDA OS. GÓRALI 5

	11.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel - II grupa <b>zajęcia od 13 lipca</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.40 - 11.25	Joga twarzy	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	ZAJĘCIA ONLINE
piątek			

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od poniedziałku do piątku w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona, nauka obsługi platform internetowych, na których odbywają się zajęcia online	Osoby zainteresowane proszone są o kontakt telefoniczny lub mailowy
8.07.2021	10.00 - 17.00	Piknik dla Seniora	Impreza plenerowa w Parku Bednarskiego
20.07.2021	12.00	Wyjście do Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha	Zapisy w CAS-ie