

## 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 piątku w godzinach:

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	12.00 - 16.00

**Prowadzimy zajęcia stacjonarne, w plenerze i online.**

**OBOWIĄZUJE OD 29.07.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.00 - 9.00	Gimnastyka I grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	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 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel <b>zajęcia od 13 lipca</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE

czwartek	8.00 - 9.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe - <b>zajęcia 29.07. odwołane</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.40 - 11.25	Joga twarzy	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	ZAJĘCIA ONLINE
piątek	9.00 - 11.00	Nordic walking, boule	ZAJĘCIA W PLENERZE

### 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