

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	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 01.08.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.00 - 9.00	Gimnastyka I grupa - zajęcia 2 sierpnia odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Gimnastyka II grupa - zajęcia 2 sierpnia odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Taniec w kręgu - zajęcia tylko 2 sierpnia	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs obsługi smartfonów	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	ZAJĘCIA ONLINE
	10.15 - 11.15	Język angielski - grupa podstawowa	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel - zajęcia 3, 10 i 31 sierpnia w plenerze nad Zalewem Nowohuckim, zajęcia 17 i 24 sierpnia - stacjonarnie	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 - zajęcia 5.08. odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.40 - 11.25	Joga twarzy - zajęcia tylko 26.08.	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci - zajęcia tylko 26.08.	ZAJĘCIA ONLINE
piątek	9.00 - 11.00	Nordic walking, boule - zajęcia 6.08. odwołane	ZAJĘCIA W PLENERZE

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 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 wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy
9.08.201	17.00	Wakacyjne spotkanie przy kawie w CAS	