

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, online i w plenerze.

OBOWIĄZUJE OD 15.09.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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
	12.00 - 13.00	Kurs obsługi smartfonów	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.15 - 11.15	Język angielski - grupa podstawowa	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
	12.15 - 13.00	Joga twarzy	ZAJĘCIA ONLINE
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.00 - 9.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	ZAJĘCIA STACJONARNE

	12.00 - 13.00	Trening pamięci	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	9.00 - 11.00	Nordic walking, boule	ZAJĘCIA W PLENERZE

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Od poniedziałku do piątku w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o kontakt telefoniczny lub mailowy
soboty	9.00	Marszobieg na Błoniach Krakowskich	
3.09.2021	17.00	Potańcówka na rozpoczęcie nowego roku kulturalnego	Informacje w CAS-ie
15.09.2021	8.00	Wycieczka do Lusławic i Kąsnej	Informacje i zapisy w CAS-ie
15 - 16.09.2021		VIII Międzynarodowe Senioralia	
29 - 30.09.2021		VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	