

Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail fundacja@nowecentrum.org

CAS czynne 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	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 12.10.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 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
	12.00 - 13.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe - <i>4.10. zajęcia odwołane</i>	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 - <i>zajęcia 12.10. odwołane</i>	ZAJĘCIA ONLINE
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Trening pamięci	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	9.00 - 11.00	Nordic walking, boule - <i>zajęcia 8.10. odwołane</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy
2.10.2021	18.00	Festiwal Sacrum Profanum - koncert LEM: Lapidarna ekspresja moderny	ICE Kraków
6.10.2021		II Artystyczny Festiwal Seniorów	

15.10.2021	13.00	Ognisko integracyjne	Informacje w CAS-ie
20.10.2021	16.00 - 17.30	Taniec w kręgu	Informacje w CAS-ie
27.10.2021	17.00	Halloween - święto dyni - potańcówka	Informacje w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.