

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	9.00 - 13.00

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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 <i>zajęcia 6.12., 13.12. i 20.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 17.30	Gry stolikowe <i>zajęcia 6.12. i 13.12.</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 <i>zajęcia 7.12., 14.12. i 21.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 1.12., 8.12., 15.12. i 22.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.15	Joga twarzy <i>zajęcia 2.12., 9.12. i 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci <i>zajęcia 2.12., 9.12. i 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

Zajęcia dodatkowe w grudniu 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
15.12.2021		Wyjście do Muzeum Czartoryskich	Informacje i zapisy w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

**W Wigilię, Święta i Sylwestra CAS nieczynny, w tych dniach zajęcia nie
będą realizowane.**