

**Nowe Centrum Aktywności Seniorów**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail [fundacja@nowecentrum.org](mailto: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 01.01.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022**

*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 - 17.30	Gry stolikowe <i>zajęcia od 10.01.</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. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.15	Joga twarzy	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022:

*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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**6 stycznia CAS nieczynny, w tym dniu zajęcia nie będą realizowane.**