

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 01.03.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 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 |
| 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 |
| | 16.00 - 18.00 | Gry stolikowe | 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 marcu 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 |
| 9.03.2022 | 16.00 | Dzień Kobiet - impreza integracyjna | Informacje w CAS |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | Wyjście do Muzeum Narodowego na wystawę malarstwa Jacka Malczewskiego | Data wyjścia zostanie ustalona w późniejszym terminie, informacje w CAS |
|--|--|---|---|

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.