



## Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi Starszym - Trefle i Piki”

adres - Stadion Wisły ul. Reymonta 20 – wejście na teren stadionu od al. 3maja  
(parking-Trybuna Zachodnia II piętro windą lokal po lewej stronie na końcu korytarza)

kontakt – tel.512 419 037, 694-414-402

e-mail [treflepiki@gmail.com](mailto:treflepiki@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do soboty w godzinach:

poniedziałek	13:00-17:30
wtorek	10:00-14:00
środa	12:00-17:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00
sobota	10:30-14:30

### **O BOWIĄZUJE OD 13.04.2022**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2022**

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	14:00-15:00	Zajęcia wokalne Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	16:30-17:30	Nauka gry w bilard, snooker Zajęcia ruchowe/integracyjne	
wtorek 5,12,19,26	11:00-12:00	Zdrowe żywienie i gotowanie zajęcia edukacyjne	

	12:00-14:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
środa 6,13,20,27	12:00-13:00	Język hiszpański zajęcia edukacyjne	
	13:00-14:00	Język angielski zajęcia edukacyjne	
	16:00-17:00	Tenis Stołowy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
czwartek 7,14,21,28	11:00-13:00	Nordic Walking Zajęcia ruchowe/integrujące	
	13:00-14:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
piątek 8,15,22,29	10:00-11:00	Nauka obsługi komputera zajęcia edukacyjne	<b>Wielki Piątek Wielka Sobota NIECZYNNE</b>
	11:00-12:00	Nauka brydża zajęcia edukacyjne	
sobota 9,16,23,30	10:30-14:30	Gra w brydża, szachy i gry planszowe Zajęcia ruchowe/integracyjne	

### Zajęcia dodatkowe w *kwiecień* 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środa 20.04.	15:00	Międzypokoleniowe Kino	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne 694-414-402 lub za pomocą poczty elektronicznej [treflepiki@gmail.com](mailto:treflepiki@gmail.com)