

## Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

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

facebook: fundacjalokomotywa

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00 -13:00, 16:30- 18:00
Wtorek	9:00 -14:00
Środa	8:00 -12:00
czwartek	12:00 -17:00
Piątek	8:00 – 12:00,16:30 -18:00

### Nowe technologie, cyfrowe SOS,

<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

### **OBOWIĄZUJE OD 1 czerwca 2022**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

### Czerwiec 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Plastyka, różne techniki</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>8:00 -8:45</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Plener</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:20 – 12:50</b>	<b>Język angielski Poziom średni</b>	<b>CAS</b>

<b>Wtorek 14</b>	<b>12:30 – 16:30</b>	<b>Wędrówki piesze Park Krakowski, Park Jordana, wzdłuż Rudawy</b>	<b>Zbiórka koło kina Kijów 12:30 Zapisy Ryszard 515 771 067</b>
<b>Wtorek</b>	<b>10:00 -10:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:30 -14:00</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>11:00-12:30</b>	<b>Dyżur</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Środa</b>	<b>10:20 -11:50</b>	<b>Język angielski Podstawowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>11:50-12:50</b>	<b>Język hiszpański</b>	
<b>Środa</b>	<b>8:00 – 8:45</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Plener</b>
<b>Czwartek</b>	<b>8:30-9:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>12:45 -14:15</b>	<b>Nowe technologie</b>	<b>CAS</b>

Czwartek	14:15-15:15	Cyfrowe SOS	CAS
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Czwartek	17:00 -17:45	Czas seniora- gry planszowe, rozmowy,	CAS
Piątek	10:00 – 11:30	Nowe technologie gr Zaawansowana	Zajęcia na ZOOM
	11:30 -12:30	Grupa początkująca	
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS

### Zajęcia dodatkowe

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30 -14:15	Basen	Handlowe 4
Wtorek 7	10:00-14:00	Plenerowe spotkania seniorów Zalew Nowohucki – organizacja CAS Lemon	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*