

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

e-mail: 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 9 czerwca 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Czerwiec 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	17:00 -17:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek	9:00 -11:00	Plastyka, różne techniki	CAS
Poniedziałek	8:00 -8:45	Nordic walking	Plener
Poniedziałek	11:20 – 12:50	Język angielski Poziom średni	CAS
Wtorek 14	12:30 – 16:30	Wędrówki piesze Park Krakowski, Park Jordana, wzdłuż Rudawy	Zbiórka koło kina Kijów 12:30 Zapisy Ryszard 515 771 067

Wtorek	10:00 -10:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	12:30 -14:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Wtorek 14	16:00 – 17:30 17:30 – 18:30	Angielski podstawa Hiszpański	ZOOM
Wtorek	11:00-12:30	Dyżur	Wolontariat
Środa	10:20 -11:50	Język angielski Podstawowy	CAS
Środa	11:50-12:50	Język hiszpański	
Środa	8:00 – 8:45	Nordic walking	Plener
Czwartek	8:30-9:15	Gimnastyka	CAS
Czwartek	12:45 -14:15	Nowe technologie	CAS
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 11:30 -12:30	Nowe technologie gr Zaawansowana Grupa początkująca	Zajęcia na ZOOM
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2022

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