

Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	11.00 - 15.00
piątek	9.00 - 13.00

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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 - 18.00	Gry stolikowe	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 <i>zajęcia 5.07., 12.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek		Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe <i>7.07., 14.07. - zajęcia w godzinach 13.30 - 14.30, 21.07., 28.07. - zajęcia w godzinach 11.15 - 12.15</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.15	Joga twarzy <i>zajęcia 7.07., 14.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci <i>zajęcia 7.07., 14.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Trening pamięci - <i>zajęcia plenerowe w dniu 15.07.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o

CAS			wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy
-----	--	--	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.