

**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=QWFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>**OBOWIĄZUJE OD 1 lipca 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Lipiec 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 4</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 18 nie ma zajęć</b>
<b>Poniedziałek 25</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Szycie, haft</b>	<b>CAS</b>

<b>Wtorek 5</b>	<b>13:00 – 17:00</b>	<b>Wędrówki piesze Bulwary wiślane, Muzeum Sztuki Japońskiej Manggha Wystawa „Ja, kot”</b>	<b>Zbiórka przy Muzeum Manggha 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>9:00 -10:00</b>	<b>Warsztaty poprawy pamięci</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:30 -14:00</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS 5 nie ma zajęć</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  20 nie ma zajęć z</b>
<b>Środa</b>	<b>11:50-12:50</b>	<b>Język hiszpański</b>	<b>języków</b>
<b>Środa</b>	<b>8:00 – 8:45</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Plener</b>
<b>Środa 6,13</b>	<b>16:45 – 17:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</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>
<b>Czwartek</b>	<b>14:15-15:15</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>15:15 -16:45</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Czwartek</b>	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Czas seniora- gry planszowe, rozmowy,</b>	<b>CAS</b>

<b>Piątek</b>	<b>10:00 – 11:30</b>	<b>Nowe technologie gr Zaawansowana</b>	<b>Zajęcia na ZOOM</b>
	<b>11:30 -12:30</b>	<b>Grupa początkująca</b>	
<b>Piątek</b>	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe lipiec 2022

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
Czwartek 14	10:00-14:00	Wędrówki piesze Miejsca znane i mniej znane Podgórze	Spacer organizowany dla chętnych z innych CAS -wolontariat Zbiórka -Muzeum Podgórze godz. 10:00 Zapisy Ryszard 515 771 067
Wtorek 26	14:30 – 15:30	Koncert chóru „Harfa”	DDPS Szkolne 20
Niedziela 24	17:00	Letnie koncerty – Pieśni Ludomira Rózyckiego	Willa Decjusza Wstęp wolny

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*