



## 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. 694-414-402

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

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

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	11:00-17:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00
sobota	10:30-14:30

### **OBOWIAZUJE OD 01.08.2022**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2022**

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	12:00-13:00	Zajęcia wokalne Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	10:00-12:00	Gry planszowe, szachy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
wtorek 2,9,16,23,30	11:00-12:00	Zdrowe żywienie zajęcia edukacyjne	
	12:00-13:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	

środa 3,10,17,24,31	12:00-13:00	Język hiszpański zajęcia edukacyjne	
	13:30-14:30	Język angielski zajęcia edukacyjne	
	16:00-17:00	Tenis Stołowy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
czwartek 4,11,18,25	10:00-11:30	Nordic Walking Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	12:00-13:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
piątek 5,12,19,26	10:00-11:00	Nauka obsługi komputera zajęcia edukacyjne	Zajęcia przeniesione na 12.08. 2022 ze względu na Tour de Pologne.
	11:00-12:30	Nauka brydża zajęcia edukacyjne	
sobota 2,9,16,23,30	10:30-14:30	Gra w brydża, szachy i gry planszowe Zajęcia ruchowe/integracyjne	

**Zajęcia dodatkowe w *SIERPIEŃ* 2022:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

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