

**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>**O BOWIĄZUJE OD 1 października 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Październik 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>16: 30 -17:15</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</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>Poniedziałek</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Prace w glinie, malarstwo</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>10:00 -10:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b> <b>4,11 nie ma zajęć</b>

<b>Wtorek</b> <b>4</b>	<b>10:00-14:00</b>	<b>Wędrówki piesze- prywatne muzeum instrumentów muzycznych</b>	<b>Zbiórka godz. 10:00 Przystanek autobusowy „Oświecenia” zapisy 515 771 067</b>
<b>Wtorek</b> <b>18</b>	<b>8:00 -10:00</b>	<b>Zdrowy tryb życia</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 11:50- 12:50</b>	<b>Angielski podstawa Hiszpański</b>	<b>CAS</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 6 nie ma zajęć</b>
<b>Czwartek</b>	<b>12:45 -14:15</b>	<b>Nowe technologie smartfony</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>Piątek</b>	<b>10:00 – 11:30 11:30 -12:30</b>	<b>Nowe technologie gr. zaawansowana Grupa początkująca</b>	<b>Zajęcia na ZOOM</b>
<b>Piątek</b>	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe październik 2022

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Sobota</b>	<b>12:45 -13:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</b>
<b>Czwartek</b> <b>6</b>	<b>10:30 – 17:00</b>	<b>III Festiwal Artystyczny Seniorów</b>	<b>Solvay, ul. Zakopiańska 62 Występ grupy tańczącej Zumbę</b>

<b>Środa 19</b>	<b>12:30 -18:00</b>	<b>I Przegląd Senioralnych Chórów i Zespołów Śpiewaczych „Rozśpiewany Kraków”</b>	<b>ARTzona DK im. K.C. Norwida os. Górali 4.</b>
---------------------	---------------------	---	--

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*