

**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	9:00 – 13:00
Wtorek	9:00 -13:00, 17:00 -18:30
Środa	9:00 -13:00
Czwartek	8:30 – 12:30
Piątek	10:00 -11:00, 16:30 -18:30

**OBOWIĄZUJE OD 19 grudnia 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH grudzień 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12</b>	<b>16: 30 -17:15</b>	<b>Zumba zajęcia</b> <b>taneczne</b>	<b>CAS – korytarz</b> <b>szkolny</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>19</b>	<b>17:00 -17:45 I gr</b> <b>17:45 -18:30 II grupa</b>	<b>Pilates</b>	
<b>Poniedziałek</b> <b>5</b>	<b>11:20 – 12:50</b>	<b>Język angielski</b> <b>Poziom średni</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,19</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Prace w glinie,</b> <b>malarstwo</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>12,19</b>	<b>11:00 -13:00</b>	<b>Dyżur, dekorowanie</b> <b>Sali</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Wtorek</b> <b>6,13,</b>	<b>10:00 -10:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>

Wtorek 20	10:00 – 12:00	Koncert chóru „Harfa”	DDPS Szkolne 20,
Wtorek 6,13,20,27	11:00 -14:00	Dyżur	CAS
Środa 7	10:20 -11:20 11:20- 12:20	Angielski podstawa Hiszpański	CAS Wolontariat
Środa 7,21	9:00 -9:45	Gimnastyka	CAS
Środa 21,28	10:00-13:00	Dyżur, sprzątanie,	CAS Wolontariat
Czwartek 1,8,22,	8:30-9:15	Gimnastyka	CAS
Czwartek 8	12:15	Seans filmowy „Jednym głosem”	Kino pod Baranami sala Ul. Rajska 12 Małopolski Ogród Sztuki Bilety koordynator
Czwartek 1,8	12:45 -13,45	Nowe technologie Smartfony	CAS
Czwartek 1,8	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Czwartek 15	12:00 -13:00 <b>13:00 – 15:00</b>	Przygotowania Spotkanie oplatkowe	CAS Tysiąclecia 42 Wolontariat + koncert kolęd Chór „Harfa”
Czwartek 22,29	8:00 -12:00	Dyżur	CAS Wolontariat

<b>Czwartek</b> <b>15</b>	<b>17:00 -18:00</b>	<b>Koncert kolęd</b> <b>Chór „Harfa”</b>	<b>Rada Dzielnicy XIV</b>
<b>Czwartek</b> <b>29</b>	<b>18:00 – 20:30</b>	<b>Spektakl „Halka”</b>	<b>Teatr Stary ul.</b> <b>Jagiellońska 1</b> <b>Bilety - koordynator</b>
<b>Piątek</b> <b>2,9</b> <b>16</b>	<b>10:00 – 11:00</b>  <b>10:00 -11:00</b>	<b>Nowe technologie</b>	<b>CAS</b> <b>16 zajęć w</b> <b>wolontariacie</b>
<b>Piątek</b> <b>2, 9</b>  <b>16</b>	<b>17:00 -17:45 I grupa</b> <b>17:45 -18:30 I grupa</b>  <b>17:00 -17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe grudzień 2022

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Sobota</b> <b>10</b>	<b>13:00 -15:00</b>	<b>Koncert chóru</b> <b>Harfa dla osób</b> <b>niedowidzących</b>	<b>Restauracja „</b> <b>Piastowska”</b>
<b>Środa</b> <b>14</b>	<b>12:00</b>	<b>Koncert dla</b> <b>Seniorów</b>	<b>ICE</b> <b>Bilety od 28.11</b> <b>koordynator</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*