

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

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	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 01.02.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa zajęcia 6.02., 13.02., 20.02, 27.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 6.02., 13.02., 20.02, 27.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02, 27.02.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02, 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Nordic walking <i>zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 1.02., 8.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 15.02., 22.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 1.02., 8.01., 15.02., 22.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	11.30 - 12.15	Joga twarzy zajęcia 9.02., 16.02., 23.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci zajęcia 9.02., 16.02., 23.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w lutym 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy
07.02.2023	16.00	Spotkanie przy kawie z książką i nie tylko	Informacje i zapisy w CAS
15.02.2023	17.00	Ostatkowe Walentynki (połączenie Walentynek, tłustego czwartku i ostatków)	Informacje i zapisy w CAS
21.02.2023	13.00	Wycieczka do Centrum Edukacji Lotniczej przy Lotnisku Kraków - Balice	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.