

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 01.03.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa zajęcia 6.03., 13.03., 20.03, 27.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 6.03., 13.03., 20.03, 27.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03, 27.03.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03, 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Nordic walking <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 22.03., 29.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 1.03., 8.03., 15.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 1.03., 8.03., 15.03., 22.03, 29.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.15	Joga twarzy <i>zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	12.15- 13.15	Trening pamięci <i>zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w marcu 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
03.03.2023	12.00	Wyjście do Muzeum Dominikanów	Informacje i zapisy w CAS
08.03.2023	17.00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet, spotkanie z literaturą kobiecą	Informacje i zapisy w CAS
10.03.2023	11.00 - 13.00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Kompanii Piwowarskiej w Sukiennicach	Informacje i zapisy w CAS
21.03.2023	16.00	Spotkanie przy kawie - wspomnienia z podróży członków naszego CAS	Informacje i zapisy w CAS
29.03.2023	17.00	Spotkanie Wielkanocne	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.