

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

whatsapp: 722 102 173

e-mail: mscopy@poczta.fm

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 20 Marca 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Marzec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:30 -17:15	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek	11:20 – 12:50	Język angielski Poziom średni	CAS
Poniedziałek	9:00 -10:00	Zajęcia plastyczne,	CAS
Poniedziałek	10:00 -11:00	Szycie, haft	CAS
Wtorek	8:30 – 9:15	Gimnastyka	CAS
21,28	9:00 – 9:45		
Wtorek	8:00 -9:00	Zajęcia proekologiczne BądźEKO	CAS
21,28			

Wtorek 7.03	9:30 – 11:30	Dzień Kobiet Kawa, ciastko, muzyka	CAS Wolontariat
Wtorek	16:00 -17:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Wtorek	17:30 -18:15	Czas Seniora – gry planszowe, karty itp	CAS
Wtorek 14	13:30 – 17:15	Wędrówki piesze – Muzeum Wyspiańskiego i Krzysztofory	Zbiórka godz.13:30 Bagatela
Środa	9:30 -10:15	Nordik walking	Zbiórka przed CAS
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50	Język angielski podstawa j. hiszpański	CAS
Środa 15	16:00 -19:00	Robimy wielkanocne dekoracje	CAS Wolontariat
22	16:00 -19:00	Dekorowanie sali	
Czwartek	8:30-9:15	Gimnastyka	CAS
Czwartek 2	11:15-13:15	III Turniej „Rusz Głową” rozgrywki w scrabble	Rozgrywki na CAS Super Senior Wolontariat
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek	14:15 -15:15	Zajęcia pomocowe „Cyfrowe SOS”	CAS

Czwartek 9.03	16:30 -18:00 18:00 -19:00	Angielski podstawa j. hiszpański	CAS Odrabiamy za 25.01
Czwartek 23.03	16:30 -18:00	Angielski średni	CAS Odrabiamy za 16.01
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Piątek	10:00 – 11:00 11:00 -12:00	Nowe technologie Gr. Zaawansowana Gr. Początkująca	CAS
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe marzec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30 -14:15	Basen	Handlowe 4
Sobota 25	10:00 – 21:00	Zbiórka Żywności z Bankiem Żywności	M1 Wolontariat
		Forum Seniora W Audytorium Maximum UJ	Zapisy do 22 marca www.dziennikpolski24.pl/forumseniora
Środy 22, 29	11:00 -12:00	Koncerty Capelli Cracoviensis Aula Akademii Sztuk Pięknych	https://www.eventim.pl/artist/capellacracoviensis bilety w cenie 5 zł/koncert , link do zakupu powyżej lub w punktach Media Markt

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy