

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchsaap:722 102 173

e-mail: [mcsasy@poczta.fm](mailto:mscasy@poczta.fm)

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00 – 13:00, 16:30 -17:30
Wtorek	8:00 – 10:00, 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; 7.04 CAS jest nieczynny

OBOWIĄZUJE OD 21 Kwietnia 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Kwiecień 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	Szybie, haft	CAS
Wtorek	9:00 – 9:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	8:00 -9:00	Zajęcia proekologiczne BądźEKO	CAS
Wtorek 18	10:00 – 12:00	Spotkanie wiosenne, jajeczko	CAS Wolontariat

Wtorek	16:00 -17:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Wtorek	17:30 -18:15	Czas Seniora – gry planszowe, karty itp	CAS
Środa	9:30 -10:15	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50	Język angielski podstawa j. hiszpański	CAS
Czwartek 13	8:30-9:15 8:00 -8:45	Gimnastyka	CAS
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek	14:15 -15:15	Zajęcia pomocowe „Cyfrowe SOS”	CAS
Czwartek 6	16:30 -18:00	Angielski średni	CAS Odrabiamy za 23.01
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Piątek 28	9:00 -12:00	Wędrówki piesze Centrum Edukacji Klimatycznej, Kazimierz	Zbiórka 8:30 koło Barbakanu, zapisy Ryszard
Piątek	10:00 – 11:00 11:00 -12:00	Nowe technologie Gr. Zaawansowana Gr. Początkująca	CAS 7.04 nie ma zajęć
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS 7.04 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 1.15,22,29	13:30 -14:15	Basen	Handlowe 4
5.04	10:00-	Forum Seniora Audytarium Maximum UJ	Tylko dla osób, które są zapisane
Środy 5,19,26	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
Sobota 22	11:00 -19:00	Dzień Ziemi Gry, muzyka, koncerty, warsztaty EKO	Przy NCK
		Zbiórka czystych puszek po groszku, konserwach, fasolce itp. na lampy okopowe dla Ukrainy	Puszki zanosić do Biblioteki na ul. Rajskiej do 30 kwietnia.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy