



## Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi Starszym - Trefle i Piki”

adres - Stadion Wisły ul. Reymonta 20 – wejście na teren stadionu od al. 3maja  
(parking-Trybuna Zachodnia II piętro windą lokal po lewej stronie na końcu korytarza)

kontakt – Tel. 694-414-402

e-mail [treflepiki@gmail.com](mailto:treflepiki@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do soboty w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00 17:00-19:00
wtorek	10:30-14:30
środa	11:00-15:00 16:15-17:15
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00
sobota	10:30-14:30

### OBOWIĄZUJE OD 18.05.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –MAJ 2023

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29	10:00-11:00	Gry, szachy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	11:00-12:00	Tenis Stołowy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	17:00-19:00	Turniej brydża	

Wtorek 9,16,23,30	13:30-14:30	Taniec (latino solo,samba) Zajęcia ruchowe/integrujące	
	12:00 -13:20	Język hiszpański zajęcia edukacyjne	
środa 10,17,24,31	12:15-13:15	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
	13:30-14:30	Język angielski zajęcia edukacyjne	
	16:15-17:15	Tenis Stołowy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
czwartek 4,11,18,25	10:00-11:30	Nordic Walking Zajęcia ruchowe/integrujące	Zajęcia w dniu 18.05.2023 odwołane
	12:00-13:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
piątek 5,12,19,26	10:00-11:00	Nauka obsługi komputera, tableta i smartfona zajęcia edukacyjne	+
	11:00-12:30	Nauka gry w brydża zajęcia edukacyjne	
sobota 6,13,20,27	10:30-14:30	Gra w brydża, szachy i gry planszowe Zajęcia ruchowe/integracyjne	

**Zajęcia dodatkowe w MAJ 2023:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne 694-414-402 lub  
za pomocą poczty elektronicznej [treflepiki@gmail.com](mailto:treflepiki@gmail.com)**