

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchesaap:722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00 – 13:00, 16:30 -17:30	1 maja CAS jest zamknięty
Wtorek	8:00 – 10:00, 16:00 -18:30	2 maja CAS jest zamknięty
Środa	9:30 -13:00	3 maja CAS jest zamknięty
Czwartek	8:00 – 9:30, 12:00 -17:00	
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00;	

OBOWIĄZUJE OD 24 Maja 2023**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH****Maj 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	9:15 -10:15	Zajęcia plastyczne,	CAS

Poniedziałek	10:15 -11:15	Szycie, haft	CAS
Poniedziałek 8	8:00 -8:45	Gimnastyka	CAS -korytarz szkolny odrabiamy za 18.05
Poniedziałek 15,22,29	8:15 – 9:15	Trening poprawiający pamięć.	CAS Warsztaty prowadzi psychoterapeutka zajęciowa
Wtorek	9:00 – 9:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	8:00 -9:00	Zajęcia proekologiczne BądźEKO	CAS
Wtorek 30	10:00 -12:00	Akcja bezpłatnego wydawania mieszkańcom ukorzenionych sadzonek kwiatów.	Wolontariat Park przy XXX LO Dywizjonu 303
Wtorek	16:00 -17:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Wtorek	17:30 -18:15	Czas Seniora – gry planszowe, karty, bule itp.	CAS lub plener
Środa	9:30 -10:15	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne
Środa 24	16:00 -20:00	Potańcówka	W CAS na Tysiąclecia 42 wolontariat
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50	Język angielski podstawa j. hiszpański	CAS 24 zajęcia językowe odwołane

Czwartek	8:30-9:15	Gimnastyka	CAS 18 nie ma zajęć.
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek	14:15 -15:15	Zajęcia pomocowe „Cyfrowe SOS”	CAS
Czwartek 18	11:30 -14:30	Wędrówki piesze Muzeum Dominikanów, Pomniki na Plantach	Zbiórka 11:30 Barbakan Zapisy u Ryszarda ilość miejsc ograniczona
Czwartek 4	16:30 -18:00 18:00 -19:00	J. angielski podstawowy J. hiszpański	CAS Odrabiamy za 5.07
Czwartek 18	16:30-18:00	J. angielski średni	CAS Odrabiamy za 3.07
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

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30 -14:15	Basen	Handlowe 4

Poniedziałek 8	15:50	Próba generalna Marsz Radeckiego	Ul. Na Błonie 15 b boisko XVIII LO inf. Justyna oraz w CAS Bronowice tel. 605 261 515 Wolontariat seniorów
Piątek 12		Tańczymy Marsz Radeckiego	Płyta Rynku Głównego inf. Justyna Wolontariat seniorów
Sobota 13	9:00 – 19:00	Szczawnica Wycieczka autokarowa całodniowa	Tylko dla osób, które są zapisane Zbiórka 8:30 na Tysiąclecia 42 plac przy CAS. Wycieczka odwołana, nowy termin zostanie podany po ustaleniach.
Niedziela 28	15:00 -18:00 16:00 -17:00	Dni Czyżyn	Udział Seniorów w międzypokoleniowym wydarzeniu Prowadzenie zajęć – „Zgadywanka z nagrodami” wolontariat seniorów. Zbiórka 16:00 CAS Koncert chóru Harfa.
28 Niedziela	11:30 -14:00 14:00-14:15	Święto Rodziny	11:30 zbiórka Teren przed Tauron Arena (udział w grze miejskiej) wolontariat. Zbiórka o 13:30 próba + Koncert Chóru Harfa Wolontariat
27 Sobota	15:00 -19:00	Zalew Nowohucki	Piknik taneczny z poczęstunkiem. Wstęp wolny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy