

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	8:00 – 14:00, 16:30 -17:30
Wtorek	8:00 – 10:00, 16:00 -18:30
Środa	10:15 -14:30
Czwartek	8:00 – 10:30, 12:00 -17:00
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00;

OBOWIĄZUJE OD 01 Czerwca 2023**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH****Czerwiec 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:30 -17:15	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek	9:30 – 11:15	Szycie, haft	CAS
Poniedziałek	11:15-12:15	Plastyka, makrama	CAS
Poniedziałek	12:15-13:45	Malarstwo, praca w glinie	CAS

Poniedziałek	8:00 – 9:30	Trening poprawiający pamięć.	CAS
Wtorek	9:00 – 9:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	8:00 -9:00	Zajęcia proekologiczne BądźEKO	CAS
Wtorek 6	10:15- 12:30	Muzeum Inżynierii	Zbiórka godz. 10:15 Obok Muzeum Podgórze ul. Wielicka, dojazd autobus nr 178 Zapisy Ryszard ilość miejsc ograniczona
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	8:30 – 10:00	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne 21 nie ma zajęć
Środa 21	9:00 – 17:00	Wycieczka autokarowa Ogród w Brzoskwini +dolinki podkrakowskie	Zbiórka godz. 9:00 Tysiąclecia 42 Tylko osoby zapisane
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Czwartek	8:00 – 8:45	Gimnastyka	CAS
Czwartek	8:45-9:30	Zdrowy tryb życia	CAS

Czwartek 22	17:00 -20:00	Potańcówka	CAS na Tysiąclecia 42 Wolontariat
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek	14:15 -15:15	Zajęcia pomocowe „Cyfrowe SOS”	CAS
Czwartek 1	16:30 -18:00 18:00 -19:00	J. angielski podstawowy J. hiszpański	CAS
Czwartek 22	16:30-18:00	J. angielski średni	CAS
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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy