

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 5.06., 12.06, 19.06., 26.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 5.06., 12.06, 19.06., 26.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 5.06., 12.06., 19.06., 26.06.</i>	
	12.00 - 13.00	Kurs fotografii smartfonowej <i>zajęcia 5.06., 12.06., 19.06., 26.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 5.06., 12.06., 19.06., 26.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Nordic walking <i>zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 21.06., 28.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>Zajęcia 7.06., 14.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 7.06., 14.06., 21.06., 28.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	10.00 - 11.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 1.06., 15.06., 22.06., 29.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	11.30 - 12.15	Joga twarzy zajęcia 1.06., 15.06., 22.06., 29.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.15- 13.15	Trening pamięci zajęcia 1.06., 15.06., 22.06., 29.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek zajęcia 2.06., 9.06., 16.06., 23.06., 30.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy
14.06.2023	17.00	Spektakl teatralny „Młodsza Ja” z udziałem Seniorek z CAS Bieńczyce i CAS Mistrzejowice w MDK im.A.Bursy, os.Tysiąclecia15 w Krakowie	Zapisy w CAS-ie, ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.