

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 722 102 173

whatsapp 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	11:30 -14:30;17:30 -18:30
Wtorek	8:30 – 14:00
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	9:30- 13:00
Piątek	12:30 -17:00,

OBOWIĄZUJE OD 06 Czerwca 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

Czerwiec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie	CAS
	13:00- 14:00	poziom zaawansowany Poziom podstawowy	

Poniedziałek	17:45-18:30	Zumba	CAS
Poniedziałek 12	9:00-9:45 9:45- 10:30	Gimnastyka gr.I Gimnastyka II gr	CAS Odrabiamy za 22.06
Poniedziałek 19	10:15 – 12:30	Bagry –wędrowka wokół zalewu, tężnia	Zbiórka godz.10:00 Szkłane Domy przystanek autobusu nr 123
Poniedziałek 26	9:00 -11:00	Dyżur, sprzątanie	CAS, wolontariat
Wtorek	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora Gry planszowe, karty	CAS
Wtorek	10:00 -10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Wtorek	11:30 -12:30	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	12:30 -14:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Czwartek 22	17:00 -20:00	Potańcówka	CAS wolontariat

Czwartek 22	9:00-11:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek 22	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne	CAS
Czwartek	9:45-10:30 10:30 -11:15	Gimnastyka I grupa Gimnastyka II grupa	CAS 22 nie ma zajęć gr. I, II
Czwartek 1,15 22	11:15 -13:45 11:15 -12:15	Zajęcia proekologiczne JestemEko	CAS 22 nie ma zajęć
Czwartek 15	16:30 -17:30 17:30-18:30 18:30-19:30	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Piątek 9	11:00 -13:00	Szycie, haft	CAS
Piątek	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 9.06 nie ma zajęć z języków
Piątek	9:00 – 10:30	Nordic walking	Zbiórka przy wodnociągach Zajęcia w plenerze

Zajęcia dodatkowe

Sobota	12:45 - 13:30	Basen	Handlowe 4
--------	------------------	-------	------------

Wtorek 6	7:00 – 8:00	Przyjmowanie paczek żywnościowych z BŻ	CAS wolontariat
	10:00 – 12:00	Wydawanie paczek	CAS wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy