

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchesaap:722 102 173

e-mail: mscopy@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 10 Lipca 2023**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Lipiec 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	17:00 -17:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek	9:45– 11:15	Szycie, haft	CAS 17 nie ma zajęć
Poniedziałek	11:15-12:15	Plastyka, makrama	CAS 17 nie ma zajęć
Poniedziałek	12:15-13:45	Malarstwo, praca w glinie	CAS 17 nie ma zajęć
Poniedziałek 3,10,17,24	8:00 – 9:30	Trening poprawiający pamięć.	CAS

Poniedziałek 17	9:00 -17:00	Wycieczka autokarowa – Pola lawendowe Ostrów, ogród biblijny w Proszowicach	Zbiórka godz.8:45 Przed CAS Tysiąclecia 42, Zapisy u koordynatora
Wtorek	9:00 – 9:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	8:00 -9:00	Zajęcia proekologiczne BądźEKO	CAS
Wtorek 11	12:00 –15:00	Kopiec Pilsudskiego	Zbiórka godz. 11:30 przystanek autobusu nr 102 koło Biprostalu Zapisy Ryszard
Wtorek	18:30:19:15	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	15:00 -16:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Wtorek	16:30 -17:15	Czas Seniora – gry planszowe, karty, bule itp.	CAS lub plener
Środa	8:30 – 10:00	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne
Środa 5	9:00 – 10:30	Zdrowy tryb życia	CAS
Środa 5	10:30 -12:30	Zajęcia proekologiczne BądźEKO	CAS
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 –14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 5 nie ma zajęć z języków 12.07 na j.angielskim podstawowym obecna będzie studentka wolontariuszka z Włoch.

Czwartek	8:00 – 8:45	Gimnastyka	CAS
Czwartek	8:45-9:30	Zdrowy tryb życia	CAS
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek	14:15 -15:15	Zajęcia pomocowe „Cyfrowe SOS”	CAS
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny 27 nie ma tańca
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 lipiec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Środa 19	16:00 -19:00	Wykonanie drobnych ozdób- dla hospicjum św. Łazarza	CAS wolontariat
Piątek 28	17:45-18:45	Spotkanie z przewodniczącym Rady Dzielnicy I	CAS Obsługa spotkania wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy