

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchsaap:722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:30 – 13:30, 17:00 -18:00
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 1 Sierpnia 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

Sierpień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	17:00 -17:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny 7 nie ma zajęć
Poniedziałek	10:00 – 11:00	Szycie, haft	CAS
Poniedziałek 7,14,21	11:00-12:00	Plastyka, makrama	CAS
Poniedziałek	12:00-13:30	Malarstwo, praca w glinie	CAS

Wtorek	9:00 – 9:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	8:00 -9:00	Zdrowy tryb życia	CAS
Wtorek 1,8	18:30:19:15	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	15:00 -16:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Wtorek 1,8	16:30 -17:15	Czas Seniora – gry planszowe, karty, bule itp.	CAS lub plener
Środa 2,9	8:30 – 10:00	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne
Środa 2	9:30 -12.30	Sanktuarium Bożego Miłosierdzia	Zbiórka pl. Centralny Godz. 9:15
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 2 nie ma zajęć z języków
Czwartek	8:00 – 8:45	Gimnastyka	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
Piątek	10:00 – 11:00 11:00 -12:00	Nowe technologie Gr. Zaawansowana Gr. Początkująca	CAS

Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS 4,11 nie ma zjęć
---------------	---------------------	----------------	---------------------------------------

Zajęcia dodatkowe

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 18	8:00 – 10:30 10:30 – 14:30	Przygotowania do Przeglądu Przegląd grup tanecznych Roztańczony Kraków	Wolontariat seniorów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy