

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 722 102 173

e-mail: mscopy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 17 Sierpnia 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Sierpień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek	18:15-19:00	Zumba	CAS 7 nie ma zajęć
Poniedziałek	8:00 -9:30	Trening pamięci	CAS
Wtorek	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora, gry planszowe, karty	CAS
Wtorek	10:00 -10:45	Gimnastyka I gr	CAS
	10:45 -11:30	Gimnastyka II gr	

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	8:00-9:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	CAS
Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I grupa Gimnastyka II grupa	CAS
Czwartek	11:30 -12:15	Zdrowy tryb życia	CAS
Czwartek 31	10:00 -12:15	Biblice -Ścieżka Edukacyjna	Zbiórka kościół ul. Dobrego Pasterza godz.9:45
Piątek 4,11	10:30 -12:00	Kawiarenka Seniora	CAS
Piątek	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 4, nie ma zajęć z języków
Piątek	9:00 – 10:30	Nordic walking	Zbiórka przy wodociągach 11 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe sierpień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 18	8:00 -10:30 10:30 -15:00	Przygotowania do przeglądu Przegląd Senioralnych Grup Tanecznych „Roztańczony Kraków”	Wolontariat seniorów
Sobota 12	8:30 –16:00	Wycieczka autokarowa Kopalnia Soli w Bochni	Zbiórka CAS 9:15 Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy