

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchsaap:722 102 173

e-mail: mscopy@poczta.fm

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:30 – 12:30, 16:00 -17:00
Wtorek	8:00 – 10:00, 14:00 -16:00
Środa	10:15 -14:30
Czwartek	8:00 – 9:00, 12:00 -17:00
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00;

OBOWIĄZUJE OD 1 Września 2023**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Wrzesień 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny 4 nie ma zajęć
Poniedziałek	10:00 – 11:00	Szycie, haft	CAS
Poniedziałek	11:00-12:30	Malarstwo, praca w glinie	CAS
Poniedziałek	8:00 – 9:30	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	8:00 – 8:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	8:45 -9:30	Zdrowy tryb życia	CAS
Wtorek	14:00 -15:00	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat

Wtorek	15:00 -15:45	Czas Seniora – gry planszowe, karty, bule itp.	CAS lub plener
Środa	8:30 – 10:00	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
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 1 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 16,23,30	13:30-14:15	Basen	Handlowe 4 Wejście wg listy

Piątek 1	11:00-13:00	Senioralia Pokaz haftu matematycznego (Namiot)	Park Jordana Wolontariat seniorów
Sobota 2	8:30-17:30	Wycieczka autokarowa do Szcawnicy	Zbiórka godz. 8:30 Tysiąclecia 42
Sobota 9	10:45-16:00	Wycieczka autokarowa Dubie - Dolina Raclawki i pstrąga	Zbiórka godz. 10:45 Tysiąclecia 42 Zapisy u koordynatora
		Konkurs malarski „Sercem i pędzlem”.	Zgłoszenie pracy do 30 września = sercem.i.pedzlem@gmail.com Tel. 508 688 474 Zgłoszenie do pobrania www. dla seniora. krakow.pl
		Konkurs literacki „To chciałabym opowiedzieć swoim wnukom”	Oddanie prac do 30 września do UMK Dekerta 24 Inf.www. dlaseniora.krakow.pl
Środa- czwartek 27-28		Mistrzostwa sportowe o Puchar Prezydenta J. Majchrowskiego	KS Bronowianka Zgłoszenia do pobrania w CAS Dla pierwszych 350 osób pakiety z koszulką.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy