

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 722 102 173

watchsaap 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	8:00-9:30 11:30 -14:30;17:30 -18:30
Wtorek	10:00 – 14:00
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:30
Piątek	10:30 -16:00,

OBOWIĄZUJE OD 5 września 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Wrzesień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek	17:00-17:45	Zumba	CAS 4 nie ma zajęć
Poniedziałek	8:00 -9:30	Trening pamięci	CAS
Wtorek	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora, gry planszowe, karty	CAS 5,12 nie ma zajęć
Wtorek 12	9:00 -11:15	Wędrówki piesze Wzdłuż Dłubni do Wisły	Zbiórka CAS godz. 8: 50 Zabrać kijki

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	Tanec w kręgu, taniec liniowy	CAS 6 nie ma zajęć
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
Piątek 22,29	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
Piątek	9:00 – 10:30	Nordic walking	Zbiórka przy wodociągach

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 1	11:00 - 13:00	Senioralia-pokaz haftu matematycznego- Namot	Park Jordana Wolontariat seniorów
Sobota 16,23,30	12:45- 13:30	Basen	Handlowe 4 Wejście wg listy

Środa – Czwartek 27-28		Mistrzostwa sportowe o Puchar Prezydenta J. Majchrowskiego	KS Bronowianka Karty zgłoszeń u koordynatora
		Konkurs malarski Sercem i Pędzlem III edycja	Zgłoszenia pracy do 30 września druki do pobrania www.dlaseniora.krakow.pl
		Konkurs literacki „To chciałabym opowiedzieć swoim wnukom”	Oddanie prac do 30 września UMK ul. Dekerta 24

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy