

**Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”**

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchesaap:722 102 173

e-mail: [mscasy@poczta.fm](mailto:mscasy@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 12 Września 2023****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH****Wrzesień 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>16:00 -16:45</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b> <b>4 nie ma zajęć</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>Szybie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:00-12:30</b>	<b>Malarstwo, praca w glinie</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>8:00 – 9:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zajęcia w plenerze</b>
<b>Wtorek</b>	<b>8:00 – 8:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>8:45 -9:30</b>	<b>Zdrowy tryb życia</b>	<b>CAS</b>

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 <b>13 nie ma zajęć z języków</b>
Środa 6	10:00 -13:00	Wędrówki piesze- ul. Krupnicza –ogród + Wystawa natury południowego wybrzeża Kalifornii.	Zbiórka godz. 10:00 Bagatela
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 <b>1 nie ma zajęć</b>

## Zajęcia dodatkowe

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 = <a href="mailto:sercem.i.pedzlem@gmail.com">sercem.i.pedzlem@gmail.com</a> 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*