

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 722 102 173

e-mail: [mscasy@poczta.fm](mailto: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 1 października 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

#### Październik 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie	CAS
	13:00- 14:00	poziom zaawansowany Poziom podstawowy	
Poniedziałek	17:00-17:45	Zumba	CAS

<b>Poniedziałek</b>	<b>8:00 -9:30</b>	<b>Trening pamięci</b>	<b>CAS</b> <b>2,9,16</b>
	<b>8:00 -9:00</b>		<b>23</b>
<b>Wtorek</b>	<b>8:30 -10:00</b>	<b>Kawiarenka</b> <b>Seniora, gry</b> <b>planszowe, karty</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>15:00 -15:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	<b>CAS</b>
	<b>15:45 -16:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>16:45 -18:15</b>	<b>Warsztaty wokalne,</b> <b>chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Smartfony</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu,</b> <b>taniec liniowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>8:00-9:00</b>	<b>Szycie, haft</b>	<b>CAS</b> <b>5,12,19</b>
<b>Czwartek</b>	<b>9:00-10:00</b>	<b>Zajęcia plastyczne</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>10:00-10:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	<b>CAS</b>  <b>19</b>
	<b>10:45 -11:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	
	<b>14:00 -14:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	
	<b>14:45-15:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	
<b>Czwartek</b> <b>26</b>	<b>13:00-15:15</b>	<b>Wędrówki piesze</b> <b>Wzgórze Wawelskie</b>	<b>Zbiórka 12:50</b> <b>Barbakan</b>

		+Muzeum Erazma Ciolka	Zapisy Ryszard
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

Środa 18	11:00 - 15:00	II Przegląd Senioralnych Chórów „Rozśpiewany Kraków”	ArtZona os.Górali 4
Sobota	12:45- 13:30	Basen	Handlowe 4 Wejście wg listy
Środa 6	11:00- 17:00	IV Przegląd Artystyczny	Sala widowiskowa kościół św. Jadwigi ul. Łokietka 60
Czwartek 19	16:00 – 18:00	spotkanie z Pełnomocnikiem Prezydenta ds. równego traktowania -UMK	CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*