

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

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 4 Października 2023**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH****Październik 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek	10:00 – 11:00	Szybie, haft	CAS
Poniedziałek	11:00-12:30	Malarstwo, praca w glinie	CAS
Poniedziałek	8:00 – 9:30	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	13:45-14:30	Gimnastyka	CAS

Wtorek	13:00 -13:45	Zdrowy tryb życia	CAS 3,10,17
Wtorek	14:30 -15:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Wtorek	15:30 -16:15	Czas Seniora – gry planszowe, karty, bule itp.	CAS lub plener 10, 24,
Środa	8:30 – 10:00 10:00 -11:30	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne 25.10
Środa 25	8:30 -10:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się w wieku senioralnym - warsztaty z dietetyczką	CAS
Środa 11	11:00-13:15	Wędrówki piesze – wokół Rynku + Muzeum Sukiennice	Zbiórka godz.10:50 Barbakan Zapisy Ryszard
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Czwartek	8:45 –9:30 13:00-13:45	Gimnastyka Gimnastyka	CAS 19.10
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	Nowe technologie Gr. Zaawansowana	CAS
	11:00 -12:00	Gr. Początkująca	
Piątek	16:30-19:00	j. angielski podstawa hiszpański	CAS 13
	17:00-18:30	j. angielski średni	20
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 7,14	13:30-14:15	Basen	Handlowe 4 Wejście wg listy
Środa 18	11:00-15:00	Przeгляд Senioralnych Chórów „Rozspiewany Kraków”	ArtZona os.Górali 4 Nowa-Huta Zgłoszenia do 10.10 mscasy@poczta.fm
Piątek 6	11:00 -17:00	IV Przeгляд Artystyczny	Sala widowiskowa kościoła św. Jadwigi ul. Łokietka 60
Czwartek 19	16:00 -18:00	Spotkanie z Pełnomocnikiem Prezydenta UMK ds. równego traktowania	CAS Tysiąclecia 42

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy