

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 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;17:00 -18:30
Wtorek	8:30 – 10:00, 15:00 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:00
Piątek	10:30 -16:00,

OBOWIĄZUJE OD 4 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

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

		+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 7	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 UMK ds. równego traktowania	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy