

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchsaap:722 102 173

e-mail: mscopy@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 2 Listopada 2023**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Listopad 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek 6,13,20	10:00 – 11:00	Szybie, haft	CAS
Poniedziałek 6,13,20,27	11:00-12:00	Malarstwo, praca w glinie	CAS
Poniedziałek	8:00 – 9:30	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	13:45-14:30	Gimnastyka	CAS
Wtorek	14:30 -15:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Środa	8:30 – 10:00	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne

Środa 8,15,22	8:30 -10:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się w wieku senioralnym - warsztaty z dietetyczką	CAS
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	Gimnastyka	CAS
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek 2	14:15 -15:15	Zajęcia pomocowe „Cyfrowe SOS”	CAS
Czwartek 9,16,23	14:15-15:15	Wiedza obywatelska	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

Zajęcia dodatkowe listopad 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 25	10-21	Zbiórka żywności z BŻ	Auchan M1 wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy