

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

watchsaap 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 10 listopada 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Listopad 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Nowe technologie poziom zaawansowany</b>	<b>CAS</b>
	<b>13:00- 14:00</b>	<b>Poziom podstawowy</b>	
<b>Poniedziałek</b>	<b>17:00-17:45</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> 7,14	<b>8:30 -10:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora, gry 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, chór</b>	<b>CAS</b>

Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Środa 29	16:00 – 19:00	Andrzejki	CAS wolontariat
Czwartek 2	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	CAS
Czwartek 16,23,30	8:30 – 10:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty	CAS
Czwartek 16,23,30	8:00 -10:00	Zajęcia z rękodzieła- haft matematyczny	CAS wolontariat
Czwartek 16,30	11:30-13:30	Spotkania podróżnicze „Poznaj świat”	CAS
Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Piątek	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 3,10- zajęcia językowe odwołane
Piątek	9:00 – 10:30	Nordic walking	Zbiórka przy wodociągach

### Zajęcia dodatkowe listopad 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 25	10:00-21:00	Zbiórka żywności z BŻ	Auchan M1 wolontariat

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*