

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	18.00 - 19.00	Język francuski - grupa od podstaw <i>zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 20.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 6.12., 13.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 6.12., 13.12., 20.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 7.12., 14.12., 21.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>Zajęcia 7.12., 14.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 7.12., 14.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs nowoczesnej kaligrafii <i>7.12., 14.12., 21.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 1.12., 8.12, 15.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny
07.12.2023	12.00	Koncert dla Seniorów - Centrum Kongresowe ICE Kraków	Informacje i zapisy w CAS
15.12.2023	17.00	Spotkanie świąteczne	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy