

**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](mailto: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 02 stycznia 2024****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH****Styczeń 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>16:00 -16:45</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny od 8.01</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>Szycie, haft</b>	<b>CAS od 8.01</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Zajęcia plastyczne</b>	<b>CAS od 8.01</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00-9:45</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zajęcia w plenerze od 08.01</b>
<b>Wtorek</b>	<b>13:45-14:30</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS Od 2.01</b>
<b>Wtorek</b>	<b>15:30 -16:15</b>	<b>Czas Seniora</b>	<b>CAS lub park</b>
<b>Wtorek</b>	<b>16:30 -18:00</b>	<b>Dyżur</b>	<b>CAS</b>

<b>Środa</b>	<b>10:20 -11:50</b>	<b>Język angielski podstawa</b>	<b>CAS</b>
	<b>11:50 -12:50</b>	<b>j. hiszpański</b>	
	<b>12:50 – 14:20</b>	<b>j. angielski średni</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>8:45 –9:30</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>12:15 -14:15</b>	<b>Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>14:15 -15:15</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>15:15 -16:45</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Piątek</b>	<b>10:00 -11:00</b>	<b>Nowe technologie gr. zaawansowana</b>	<b>CAS</b>
	<b>11:00 -12:00</b>	<b>Gr.początkowa</b>	
<b>Piątek</b>	<b>17:00 – 17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*