

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 08 stycznia 2024**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Styczeń 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny 8.01 zajęcia odwołane
Poniedziałek	10:00 – 11:00	Szybie, haft	CAS od 8.01
Poniedziałek	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	CAS od 8.01
Poniedziałek	9:00-9:45	Nordic walking	Zajęcia w plenerze od 08.01
Wtorek	13:45-14:30 9:00 -9:45	Gimnastyka	CAS Od 2.01 16.01
Wtorek	15:30 -16:15	Czas Seniora	CAS lub park
Wtorek	16:30 -18:00	Dyżur	CAS

Wtorek 16	12:00 – 15:00	Wędrówki piesze Muzeum Narodowe, AGH	Zbiórka 11:50 przed wejściem do Muzeum Al. 3 Maja
Środa 24	16:00 -20:00	Potańcówka karnawałowa	Na CAS Super Senior zapisy Mirka wolontariat
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	14:15 -15:15	Cyfrowe SOS	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.początkowa	CAS
Piątek	17:00 – 17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe styczeń 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy