

## 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](mailto:mscopy@poczta.fm)

facebook: fundacjalokomotywa

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:30 – 13:30, 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 1 lutego 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Luty 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</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:00 – 11:30</b>	<b>Malarstwo</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:30 – 12:30</b>	<b>Szycie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:30 -13:30</b>	<b>Plastyka decoupage</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00-9:45</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zajęcia w plenerze</b>
<b>Wtorek</b>	<b>13:45-14:30</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>11:45-13:45</b>	<b>Zajęcia proekologiczne</b>	<b>CAS</b>
<b>13,20</b>		<b>BądźEko</b>	

<b>Wtorek</b>	<b>15:30 -16:15</b>	<b>Czas Seniora</b>	<b>CAS lub park</b>
<b>Wtorek</b> <b>27</b>	<b>9:30-12:30</b>	<b>Wędrówki piesze Park</b> <b>Jordana+ Muzeum</b> <b>Historii AGH</b>	<b>Zbiórka 9:30</b> <b>budynek główny AGH</b> <b>Al. Mickiewicza</b>
<b>Wtorek</b>	<b>16:30 -18:00</b>	<b>Dyżur, sprzątanie</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b> <b>7.02</b>	<b>16:00 -20:00</b>	<b>Potańcówka</b>	<b>Na CAS Tysiąclecia 42</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Środa</b>	<b>10:20 -11:50</b>  <b>11:50 -12:50</b>  <b>12:50 – 14:20</b>	<b>Język angielski</b>  <b>podstawa</b>  <b>j. hiszpański</b>  <b>j. angielski średni</b>	<b>CAS</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</b>  <b>Smartfony</b>  <b>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</b>  <b>liniowy</b>	<b>CAS – korytarz</b>  <b>szkolny</b>
<b>Piątek</b>	<b>10:00 -11:00</b>  <b>11:00 -12:00</b>	<b>Nowe technologie gr.</b>  <b>zaawansowana</b>  <b>Gr. początkowa</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>17:00 – 17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>

## Zajęcia dodatkowe luty 2024

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Sobota Od 10.02</b>	<b>13:30-14:15</b>	<b>Basen</b>	<b>Os. Handlowe 4 Wejście wg listy</b>
<b>Niedziela 11.02</b>	<b>15:30-20:00</b>	<b>Potańcówka karnawałowa z Iwoną Pavlović</b>	<b>Hala WidowiskowoSportowa III LO os. Wysokie 6 zaproszenia u koordynatora</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*