

**Centrum Aktywności Seniorów Zielone**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail [fundacja@nowecentrum.org](mailto: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 01.02.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	18.00 - 19.00	Język francuski - grupa od podstaw <i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 7.02., 14.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 1.02., 8.02., 15.02., 22.02., 29.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 1.02., 8.02., 22.02., 29.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 1.02., 8.02., 22.02., 29.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs nowoczesnej kaligrafii <i>1.02., 8.02., 15.02., 22.02., 29.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 2.02.,9.02., 16.02., 23.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:

*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
9.02.2024	11.15	Wyjście na wystawę Szopek Krakowskich Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35	Informacje i zapisy w CAS
11.02.2024	16.00 - 20.00	Potańcówka Karnawałowa dla Seniorów z Iwoną Pawlovic  Widowiskowa Hala Sportowa III LO os. Wysokie 6 w Krakowie	Informacje w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*