

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 26.02.2024

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 26.02. odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02. zajęcia 26.02. odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE

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

		<i>zajęcia 29.02. odwołane</i>	
	10.00 - 10.45	Joga twarzy zajęcia 1.02., 8.02., 22.02., 29.02. <i>zajęcia 8.02. odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.45- 11.45 <i>zajęcia 8.02. w godz. 8.30 - 9.30</i>	Trening pamięci zajęcia 1.02., 8.02., 22.02., 29.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs nowoczesnej kaligrafii 1.02., 8.02., 15.02., 22.02., 29.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.	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	Informacje w CAS

		Widowiskowa Hala Sportowa III LO os. Wysokie 6 w Krakowie	
28.02.2024	11.00 - 12.00	Trening mięśni dna miednicy	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy