

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon, watchsaap: 722-102 173

e-mail: mseasy@poczta.fm

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00 – 13:30, 16:00 -17:00
Wtorek	12:30 – 16:30
Środa	10:15 -16:00
Czwartek	8:30 – 9:30, 12:00 -17:00
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00; 29.03 CAS jest nieczynny

OBOWIĄZUJE OD 1 Marca 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Marzec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS
Poniedziałek	10:00 – 11:30	Malarstwo	CAS
Poniedziałek 11.03	10:00 -13:00	Wędrówki piesze - Instytut Dialogu Międzykulturowego im. J. Pawła II	Zbiórka 9:30 ul. Totus Tuus 30, zapisy Ryszard
Poniedziałek	9:00 -9:45	Warsztaty w ramach zdrowego stylu życia – mięśnie dna miednicy	CAS

Poniedziałek	11:30 – 12:30 14:00 -15:00	Szycie, haft Szycie, haft	CAS 11.03
Poniedziałek	12:30 -13:30 15:00 -16:00	Plastyka decoupage Plastyka, decoupage	CAS 11.03
Poniedziałek	8:00-8:45	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	13:45-14:30	Gimnastyka	CAS
Wtorek 12,19	11:45-13:45	Zajęcia proekologiczne BądźEko	CAS
Wtorek	15:30 -16:15	Czas Seniora	CAS lub park
Wtorek	16:30 -18:00	Dyżur, sprzątanie	CAS
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Środa 13,20,27	14:30 -16:00	Trening poprawiający pamięć	CAS
Czwartek	8:45 –9:30	Gimnastyka	CAS
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS 28.03 nie ma zajęć
Czwartek	14:15 -15:15	Cyfrowe SOS	CAS 28.03 nie ma zajęć
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 29.03 nie ma zajęć
Piątek	17:00 – 17:45	Pilates	CAS 29.03 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe marzec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 30.03 nie ma zajęć	13:30-14:15	Basen	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Piątek 15.03	10:00 -21:00	Zbiórka żywności z BŻ	Kaufland os. Kombatantów 16 A wolontariat
Poniedziałek 4.03	10:00 -12:00	Wykład dr. J. Gradek „Dlaczego codzienna aktywność fizyczna jest nam niezbędna”	UMK Pl. Wszystkich Św. 3-4 Zapisy tel. 692 777 592 513 060 080
Czwartek 14.04	18:00	Koncert- Piosenki Anny Jantar i Ireny Jarockiej	NCK rezerwacja biletów 12 644 02 66 wew. 55 lub REZERWACJA@NCK.KRAKOW.PL

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy