

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 722 102 173

e-mail: mscopy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	11:30 -14:30;17:00 -18:30
Wtorek	11:30- 13:00, 15:00 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:00
Piątek	12:30 -16:30, 29.03 – Wielki Piątek CAS jest nieczynny

OBOWIĄZUJE OD 13 Marca 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

Marzec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek 18.03	10:00-12:00	Spotkania podróżnicze „Poznaj świat”	CAS
Poniedziałek	17:15-18:00	Zumba	CAS

Poniedziałek 25	8:00-11:00	Dyżur, sprzątanie, dekorowanie sali	CAS Wolontariat
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	15:00 -15:45 15:45-16:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Wtorek	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Czwartek	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	CAS 21.03 zajęcia odwołane
Czwartek	8:30 -10:00 11:30 -13:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty	CAS 21.03
Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Piątek	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 29.03 nie ma zajęć.

Zajęcia dodatkowe

Sobota 30.03 nie ma basenu	12:45-13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Piątek 15.03	10:00-21:00	Zbiórka żywności z BŻ	Kaufland os. Kombatantó w 16A
Czwartek 21	7:30 - 9:30 11:30 - 13:30	Odbiór produktów, przygotowanie paczek żywnościowych Wydawanie paczek	CAS wolontariat
Wtorek 19	16:30 – 17:30	Działajmy Razem – „Tanecznym krokiem witamy wiosnę” działania międzypokoleniowe	SP 85 os. Złotego Wieku
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 14.03	18:00	Koncert Najpiękniejsze piosenki Anny Jantar i Ireny Jarockiej	NCK rezerwacja biletów

			12 644 02 66 wew. 55 lub REZERWAC JA@NCK. KRAKOW. PL
--	--	--	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy