

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 01.04.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04..	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	18.00 - 19.00	Język francuski - grupa od podstaw <i>zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 9.04., 16.04., 23.04., 30.04</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 02.04., 9.04., 16.04., 23.04., 30.04</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 17.04., 24.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 3.04., 10.04.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 3.04., 10.04., 17.04., 24.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 4.04., 11.04., 18.04., 25.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 4.04., 11.04., 18.04., 25.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 4.04., 11.04., 18.04., 25.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs nowoczesnej kaligrafii <i>4.04., 11.04., 18.04., 25.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 5.04., 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Joga dla początkujących <i>zajęcia 5.04., 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 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
10.04.2024	12.00	Wyjście na wystawę multimedialną Vincent van Gogh (Hangar w Czyżynach, os. 2 Pułku Lotniczego 26A)	Informacje i zapisy w CAS
24.04.2024	11.00 - 12.00	Trening mięśni dna miednicy	Informacje w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy