

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon, watchsaap: 722-102 173

e-mail: mscasy@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;

OBOWIĄZUJE OD 10 Kwietnia2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Kwiecień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS
Poniedziałek	10:00 – 11:30	Malarstwo	CAS
Poniedziałek 22,29 15	9:00 -9:45 8:30 -10:00	Warsztaty w ramach zdrowego stylu życia – mięśnie dna miednicy Zdrowy tryb życia –mięśnie dna miednicy teoria + ćwiczenia	CAS 8 nie ma zajęć
Poniedziałek 8,15	11:30 – 13:30	Szycie, haft	CAS

Poniedziałek 22,29	11:30 -13:30	Plastyka	CAS
Poniedziałek	8:00-8:45	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	13:45-14:30 8:30-9:15	Gimnastyka Gimnastyka	CAS 16,23,30
Wtorek 9	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 3	14:00 -15:30 15:30 -17:00	Przygotowanie spotkania Jajeczko	CAS tysiąclecia 42 wolontariat
Środa	14:30 -16:00	Trening poprawiający pamięć	CAS
Środa 17	16:00-20:00	Potańcówka	CAS Tysiąclecia 42 wolontariat
Czwartek	8:45 –9:30 9:00 -9:45	Gimnastyka Gimnastyka	CAS 18
Czwartek	8:00-9:00	BądźEko	CAS 18
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie- gr. zaawansowana Smartfony	CAS
Czwartek 25	14:15 -15:15 14;15-16:15	Cyfrowe SOS	CAS

Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Piątek 5,12 5,12,19,26 19,26	10:00 -11:00 11:00 -12:00 9:00 -11:00	Nowe technologie gr. Zaawansowana Gr. Początkowa Gr. Zaawansowana (odrabiamy za 28.03)	CAS
Piątek	17:00 – 17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30-14:15	Basen	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Niedziela 28	18:00	Filharmonia Koncert Strauss Wschodu Jan Karol Fyda	Bilety u koordynatora