

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 722 102 173

e-mail: [mscopy@poczta.fm](mailto: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

**OBOWIĄZUJE OD 10 kwietnia 2024**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Kwiecień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Nowe technologie poziom zaawansowany</b>	<b>CAS</b>
	<b>13:00- 14:00</b>	<b>Poziom podstawowy</b>	
<b>Poniedziałek 15</b>	<b>9:30-11:45</b>	<b>Wędrówki piesze-Muzeum AGH + Park Jordana</b>	<b>Zbiórka 9:15 przed AGH Zapisy Ryszard</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>17:15-18:00</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek 22,29</b>	<b>10:00 -11:30</b>	<b>Trening pamięci</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>

Wtorek	15:00 -15:45 15:45-16:30 <b>9:30 – 10:15</b> <b>10:15-11:00</b>	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS  <b>16,23,30</b>
Wtorek	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS <b>16 nie ma zajęć</b>
Wtorek	17:00 -18:00  16	Próba  Koncert chóru Harfa	Klub Arka Uniwersytet Rolniczy Al.29 Listopada
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Środa	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne chór	CAS
Środa	16:00 -20:00	Potańcówka	CAS wolontariat
Środa	14-15:30 3. 15:30-17:00	Przygotowanie spotkania Jajeczko	CAS Wolontariat
Czwartek	9:00-10:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty	CAS
Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Czwartek	11:30- 13:00	Dyżur, sprzątanie	CAS wolontariat
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów

<b>Piątek</b>	<b>12:45 -13:45</b>	<b>j. angielski podstawa</b>	<b>CAS</b>
	<b>11:45-13:45</b>	<b>j. angielski</b>	
		<b>podstawa(odrabiamy)</b>	<b>5,12</b>
	<b>13:45 -14:45</b>	<b>j. hiszpański</b>	
	<b>14:45 -15:45</b>	<b>j. angielski średni</b>	

### Zajęcia dodatkowe kwiecień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Sobota</b>	<b>12:45- 13:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Os. Handlowe 4 Wejście wg listy</b>
<b>Wtorek 23</b>	<b>16:30 – 17:30</b>	<b>Działajmy Razem – działania międzypokoleniowe</b>	<b>SP 85 os. Złotego Wiek</b>
<b>Czwartek 25</b>	<b>8:45 -9:45</b>	<b>Spotkanie z kosmetyczką</b>	<b>CAS spotkanie w wolontariacie</b>
<b>Niedziela 28</b>	<b>18:00</b>	<b>Wyjście do filharmonii -Koncert Strauss wschodu Jan Karol Fyda</b>	<b>Bilety u koordynatora</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*