

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 722 102 173

e-mail: [mcsasy@poczta.fm](mailto:mscasy@poczta.fm)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10:00 -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

**W dniach 1-3 oraz 30 maja CAS będzie nieczynny**

## OBOWIĄZUJE OD 6 Maja 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MAJ 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</b>	<b>17:15-18:00</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</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>
<b>Wtorek</b> 7	<b>9:00 -11:15</b>	<b>Wędrówki piesze bulwary wiślane</b>	<b>Zbórka godz.9:00 CAS</b>

<b>Wtorek</b>	<b>15:00 -15:45</b> <b>15:45-16:30</b> <b>9:30 -10:15</b> <b>10:15 -11:00</b>	<b>Gimnastyka I gr</b> <b>Gimnastyka II gr</b> <b>Gimnastyka I gr</b> <b>Gimnastyka gr II</b>	<b>CAS</b>  <b>14.04</b>
<b>Wtorek</b>	<b>17:00 -18:30</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Smartfony</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>11:10 -11:55</b>	<b>Zdrowy tryb życia –</b> <b>warsztaty – mięśnie dna</b> <b>miednicy małej</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec</b> <b>liniowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b> <b>22</b>	<b>14:30 -19:00</b>	<b>Dzień Matki – warsztaty</b> <b>z kosmetyczką,</b> <b>Potańcówka</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Czwartek</b>	<b>9:00-10:00</b>	<b>Szycie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>8:30 -10:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora – gry</b> <b>planszowe, karty</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>10:00-10:45</b> <b>10:45 -11:30</b>	<b>Gimnastyka I gr</b> <b>Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b> <b>23</b>	<b>11:30- 13:00</b>	<b>Dyżur, sprzątanie</b>	<b>CAS</b> <b>wolontariat</b>
<b>Piątek</b>	<b>9:00 -10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka koło</b> <b>wodociągów</b>

<b>Piątek</b>	11:45-12:45	j. angielski podst	CAS <b>10,17</b> 24 nie ma zajęć z języków <b>31.05</b>
	12:45 -14:45	j. hiszpański -	
	11:45-12:45	j. angielski podstawa	
	12:45 -13:45	j. hiszpański	
	13:45 -15:45	j. angielski średni	

### Zajęcia dodatkowe MAJ 2014

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Sobota</b>	12:45- 13:30	<b>Basen</b>	<b>Os. Handlowe 4</b> <b>Wejście wg listy</b>
<b>Niedziela</b> <b>12</b>	16:00 – 17:00	<b>Koncert chóru Harfa</b>	<b>Dom Kultury</b> <b>Kolejarz ul. Filipa 6</b>
<b>Niedziela</b> <b>26</b>		<b>Święto Rodziny</b>	<b>Teren Tauron Arena</b> <b>wydajemy sadzonki</b> <b>kwiatów-wolontariat</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*