

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;

W dniach 1-3 oraz 30 maja CAS jest nieczynny

OBOWIĄZUJE OD 6 maja 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MAJ 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS
Poniedziałek	10:00 – 11:30	Malarstwo	CAS
Poniedziałek 6,13	11:30 – 13:30	Szybie, haft	CAS
Poniedziałek 20,27	11:30 -13:30	Plastyka	CAS
Poniedziałek	9:00- 10:30	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	13:45-14:30	Gimnastyka	CAS
	8:30 -9:15	Gimnastyka	14.04

Wtorek 21	9:00 -12:00	Wędrówki piesze - wzdłuż Rudawy	Zbiórka 9:00 Pl. Centralny koło apteki
Wtorek 7,21	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 22	14:30 -19:00	Dzień Matki – zabiegi kosmetyczne (kosmetyczka) potańcówka	CAS Tysiąclecia 42 wolontariat
Środa 8,15,22	14:30 -16:00	Trening poprawiający pamięć	CAS
Czwartek	8:45 –9:30	Gimnastyka	CAS
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie- smartfony gr. zaawansowana	
Czwartek	14:15 -15:15	Cyfrowe SOS	CAS
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Piątek	10:00 -11:00 11:00 -12:00	Nowe technologie gr. Zaawansowana Gr. Początkowa	CAS
Piątek	17:00 – 17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe MAJ 2014

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30- 14:15	Basen	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Sobota 18	8:45	Wycieczka autokarowa Raclawice, termy w K. Wielkiej,	Zbiórka godz. 8:45 parking przy CAS Tysiąclecia 42
Niedziela 26		Święto Rodziny	Teren Tauron Arena – udział w grze miejskiej, wydawanie sadzonek kwiatów- wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy