

**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	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 20 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> <b>7</b>	<b>9:00 -11:15</b>	<b>Wędrówki piesze bulwary wiślane</b>	<b>Zbórka godz.9:00</b> <b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>15:00 -15:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	<b>CAS</b>

	15:45-16:30 9:30 -10:15 10:15 -11:00	Gimnastyka II gr Gimnastyka I gr Gimnastyka gr II	14.04
Wtorek	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Środa	9:00 -11:00 8:45-10:45	Nowe technologie Smartfony	CAS 22,29
Środa	11:10 -11:55 11:00-11:45	Zdrowy tryb życia – warsztaty – mięśnie dna miednicy malej	CAS 22,29
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Środa 8	17:00 – 18:30	Warsztaty wokalne chór	CAS
Środa 22	14:30 -19:00	Dzień Matki – warsztaty z kosmetyczką, Potańcówka	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 23	11:30- 13:00	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów
Piątek 24	9:45-10:30 10:30 -11:15	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS

Piątek	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 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45-13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Poniedziałek 20,27	9:00 -9:45	Język hiszpański od podstaw	CAS Wolontariat
Niedziela 12	16:00–18:00	Koncert chóru Harfa	Dom Kultury Kolejarz ul. Filipa 6
Niedziela 26	10:45-13:00	Święto Rodziny	Teren Tauron Arena wydajemy sadzonki kwiatów-wolontariat

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*