

**Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”**

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon, watchsaap: 722-102 173

e-mail: [mscasy@poczta.fm](mailto: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 1 Czerwca 2024****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Czerwiec 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>16:00 -16:45</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>3</b> <b>10,17,24</b>	<b>10:00 – 11:30</b> <b>10:00 -11:30</b>	<b>Malarstwo</b> <b>Malarstwo</b>	<b>CAS</b> <b>CAS zajęcia w</b> <b>wolontariacie</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>3,10</b>	<b>11:30 – 13:30</b>	<b>Szycie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>17,24</b>	<b>11:30 -13:30</b>	<b>Plastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00- 10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zajęcia w plenerze</b>
<b>Wtorek</b>	<b>13:45-14:30</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>

Wtorek 18,25	11:45-13:45	Mediacje- jak poradzić sobie z manipulacją	CAS
Wtorek	15:30 -16:15	Czas Seniora	CAS lub park
Wtorek	16:30 -18:00	Dyżur, sprzątanie	CAS wolontariat
Środa 19	9:00 -10:30	Nordik walking	Zajęcia w plenerze
Środa 19	12:00-15:00	Wędrówki piesze – wokół bloń + wystawa Złote Runo Gruzji	Zbiórka 11:45 Al. 3 Maja Muzeum
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 19 nie ma zajęć z języków
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:	Nowe technologie Gr. Zaawansowana Gr. Początkowa	CAS
Piątek	17:00 – 17:45	Pilates	CAS

## Zajęcia dodatkowe CZERWIEC 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen</b>	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Środa 12	10:00 -12:00	Montaż wystawy rękodziela	Biblioteka na Rajskiej I piętro- wolontariat
Sobota 1	7:00	Wycieczka autokarowa Bielsko-Biała	Zbiórka godz. 7:00 parking przy CAS Tysiąclecia 42
Piątek 7	12:00	Taniec w kręgu	Rynek Główny wolontariat

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*