

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.00 - 9.00	Joga dla początkujących <i>zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw <i>zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 4.06., 11.06., 18.06., 25.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 4.06., 11.06., 18.06., 25.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
	18.00 - 19.00	Język francuski - grupa od podstaw <i>zajęcia 4.06., 11.06., 18.06., 25.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 5.06., 12.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 19.06., 26.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 5.06., 12.06., 19.06., 26.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe <i>zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne - Akwarelowe kwiaty <i>zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 7.06., 14.06., 21.06., 28.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny
12.06.2024	12.15 - 13.15	Trening mięśni dna miednicy	Informacje w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy