

**Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”**

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

watchsaap 722 102 173

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

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

Poniedziałek	9:00 -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

**OBOWIĄZUJE OD 12 Czerwca 2024**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Czerwiec 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 24</b>	<b>9:00 -11:15</b>	<b>Wędrówki piesze Młynkówka</b>	<b>Zbiórka 8:50 CAS</b>
<b>Poniedziałek 3,10,17,24</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>15:00 -15:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	<b>CAS</b>
	<b>15:45-16:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	

<b>Wtorek</b>	<b>17:00 -18:30</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>8:45-10:45</b>	<b>Nowe technologie Smartfony</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>11:00-11:45</b>	<b>Zdrowy tryb życia – warsztaty –mięśnie dna miednicy malej</b>	<b>CAS</b> <b>5 zajęcia</b> <b>odwołane</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>CAS</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 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>6,20</b>	<b>11:30- 13:30</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 wodociągów</b>
<b>Piątek</b>	<b>11:45-12:45</b> <b>12:24-13:45</b> <b>13:45-15:45</b>  <b>11:45-12:45</b> <b>12:45 -13:45</b> <b>13:45 -14:45</b>	<b>j.angielski podstawa</b> <b>j.hiszpański</b> <b>j.angielski średni</b>  <b>j. angielski podstawa</b> <b>j. hiszpański</b> <b>j. angielski średni</b>	<b>CAS</b> <b>7</b>  <b>14,21,28</b>

## Zajęcia dodatkowe czerwiec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00 -9:45</b>	<b>Język hiszpański od podstaw</b>	<b>CAS Wolontariat</b>
<b>Piątek</b> <b>7</b>	<b>12:00</b>	<b>Taniec w kręgu</b>	<b>Rynek Główny</b>
<b>Sobota</b> <b>15</b>	<b>8:00</b>	<b>Wycieczka autokarowa</b> <b>Kielce-Sobków</b>	<b>Zbiórka godz.</b> <b>8:00 CAS</b>
<b>Środa</b> <b>12</b>	<b>10:00-</b> <b>12:00</b>	<b>Przygotowanie wystawy</b> <b>rękodziela</b>	<b>Biblioteka ul.</b> <b>Rajska</b> <b>wolontariat</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*