

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;

OBOWIĄZUJE OD 24 Czerwca 2024**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH****Czerwiec 2024**

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

Wtorek	13:45-14:30	Gimnastyka	CAS
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 26	16:00 – 20:00	Dzień Wolontariusza z potańcówką	CAS Tysiąclecia 42-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. Zaawansow Gr. Początkowa	CAS

Piątek	17:00 – 17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45- 13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Środa 12	10:00 - 12:00	Montaż wystawy rękodzieła	Biblioteka na Rajskiej I piętro- wolontariat
Środa 26	12:30 - 16:30	Muzeum Witrażu	Zwiedzanie muzeum i wykonywanie biżuterii metodą witrażu - bezpłatny udział w projekcie muzeum.
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