

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 – 12:30, 16:00 -17:00 |
| Wtorek | 8:00 – 11:00, 15:30-18:00 |
| Środa | 9:00 -14:30 |
| Czwartek | 8:30 – 9:30, 12:00 -17:00 |
| Piątek | 9:30 -12:00, 16:30 -18:00; |

OBOWIĄZUJE OD 1 Lipca 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH LIPIEC 2024

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Poniedziałek | 16:00 -16:45 | Zumba zajęcia taneczne | CAS |
| Poniedziałek 1,8,15 | 10:30 – 12:30 | Szycie, haft | CAS |
| Poniedziałek 22,29 | 10:30 -12:30 | Plastyka | CAS |
| Poniedziałek | 9:00- 10:30 | Nordic walking | Zajęcia w plenerze |
| Wtorek | 10:00 – 10:45 | Gimnastyka | CAS |

| | | | |
|---------------------|---------------|--|---|
| Wtorek 2,9,16 | 8:00-10:00 | Mediacje- po co jest mediacja. Omówienie przykładów. | CAS |
| Wtorek 23 | 10:00-14:30 | Wędrówki piesze po okolicy – Wieliczka +Muzeum Żup Solnych | Zbiórka 10:00 koło Jubilatu przystanek autobusowy |
| Wtorek | 15:30 -16:15 | Czas Seniora - gry planszowe, karty bule | CAS lub park |
| Wtorek | 16:30 -18:00 | Dyżur, sprzątanie | CAS wolontariat |
| Środa 3,10,24,31 | 9:00 -10:30 | Nordik walking | Zajęcia w plenerze 17 |
| | 7:45-8:30 | Nordic walking | |
| Środa | 10:20 -11:50 | Język angielski podstawa | CAS |
| | 11:50 -12:50 | j. hiszpański | 17 nie ma języków |
| | 12:50 – 14:20 | j. angielski średni | |
| 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 | Nowe technologie gr. Zaawansowana | CAS |
| | 11:00 -12:00 | Gr. Początkowa | |
| Piątek | 17:00 – 17:45 | Pilates | CAS |

Zajęcia dodatkowe lipiec 2024

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|------------------|---|--|
| Środa 17 | 10:00 - 15:00 | Przeгляд taneczny „Roztańczony Kraków” | Hala 100 – lecia ul. Focha 40 |
| Środa 31 | 10:00 - 12:00 | Likwidacja wystawy rękodzieła. | Biblioteka na Rajskej I piętro- wolontariat |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy