

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 01.07.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.00 - 9.00	Joga dla początkujących <i>zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw <i>zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 2.07., 9.07., 23.07., 30.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 2.07., 9.07., 16.07., 23.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 24.07., 31.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 3.07., 10.07., 17.07.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukiełek <i>zajęcia 3.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe <i>zajęcia 4.07., 11.07., 18.07., 25.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 11.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 11.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs nowoczesnej kaligrafii <i>zajęcia 4.07., 11.07., 18.07., 25.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 5.07., 12.07., 19.07., 26.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w lipcu 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
9.07.2024	15.00	Zwiedzanie wystawy „Kaplica Sykstyńska”	Informacje w CAS
12.07.2024	10.00 - 13.00	Zakończenie roku szkolnego Treningu Umysłu - w programie: gry, zabawy, kalambury i seans filmowy	Informacje w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy