

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon, WathsApp: 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 22 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 2,9,16 23,30	10:00 – 10:45 9:00 -9:45	Gimnastyka 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 Jubilat 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 7:45-8:30	Nordik walking Nordic walking	Zajęcia w plenerze 17
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 17 nie ma języków
Środa 24	18:45	Kino Pod Baranami –film „Letni Sen”	Bilety do odbioru u koordynatora
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	CAS
	11:00 -12:00	gr. Zaawansowana 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	Przegląd taneczny „Roztańczony Kraków”	Hala 100 – lecia ul. Focha 40
Środa 31	10:00 - 12:00	Likwidacja wystawy rękodzieła.	Biblioteka na Rajskiej I piętro- wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy