

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

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

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

Poniedziałek	11:00 -14:00,17:00 -18:00
Wtorek	8:30- 11:00, 15:00 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:00
Piątek	12:30 -16:30

### O BOWIĄZUJE OD 1 Września 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 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>Wtorek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek 10</b>	<b>9:30- 11:45</b>	<b>Wędrówki piesze Bulwary Rudawy Muzeum Narodowe Wystawa Mehofera</b>	<b>Zbiórka godz. 8:50 Budynek Al. 3 Maja</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>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 19, 26</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 10:45 -11:30</b>	<b>Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>9:00 -10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka koło wodociągów</b>
<b>Piątek 6,13,20</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>JestemEko</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>11:45-12:45 12:45 -13:45 13:45 -14:45</b>	<b>j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni</b>	<b>CAS</b>

## Zajęcia dodatkowe Wrzesień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Czwartek</b> <b>26</b>	<b>9:00 -</b>	<b>Mistrzostwa Sportowe o Pucha</b> <b>Prezydenta M. Krakowa</b>	<b>KS Bronowianka</b> <b>Zgłoszenia na</b> <b>kartach</b>
<b>Piątek</b> <b>27</b>	<b>9:00-</b>	<b>Mistrzostwa Sportowe c. d</b>	<b>KS Bronowianka</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*