

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

e-mail: 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 |

OBOWIĄZUJE OD 10 Września 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2024

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------|---------------------|---|--|
| Poniedziałek | 12:00 -13:00 | Nowe technologie poziom zaawansowany | CAS |
| | 13:00- 14:00 | Poziom podstawowy | |
| Poniedziałek | 17:15-18:00 | Zumba | CAS |
| Wtorek | 12:00 -13:00 | Cyfrowe SOS | CAS |
| Wtorek 10 | 9:30- 11:45 | Wędrówki piesze Bulwary Rudawy Muzeum Narodowe Wystawa Mehofer | Zbiórka godz. 8:50 Budynek Al. 3 Maja |
| Wtorek | 15:00-15:45 | Gimnastyka I gr | CAS |
| | 15:45-16:30 | Gimnastyka II gr | |

| | | | |
|----------------------------|--|--|--|
| Wtorek | 17:00 -18:30 | Warsztaty wokalne, chór | CAS |
| Środa | 8:45-10:45 | Nowe technologie Smartfony | CAS |
| Środa | 12:00-13:30 | Taniec w kręgu, taniec liniowy | CAS |
| Czwartek | 9:00-10:00 | Szycie, haft | CAS |
| Czwartek 19, 26 | 8:30 -10:00 | Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty | CAS |
| Czwartek | 10:00-10:45 10:45 -11:30 | Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr | CAS |
| Piątek | 9:00 -10:30 | Nordic walking | Zbiórka koło wodociągów |
| Piątek 6,13,20 | 9:00 -11:00 | JestemEko | CAS |
| Piątek | 11:45-12:45 12:45 -13:45 13:45 -14:45 | j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni | CAS 20.09 nie będzie zajęć językowych |

Zajęcia dodatkowe Wrzesień 2024

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy