

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:30 -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 17 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 23,30	9:30-11:00	Kawiarenka-gry planszowe, karty	CAS
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 Mehoffera	Zbiórka godz. 8:50 Budynek Al. 3 Maja

Wtorek	15:00-15:45 15:45-16:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
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	8:00 -10:00	Robimy żonkile dla Hospicjum	CAS Wolontariat
Czwartek 12	9:00 -10:00	Spotkanie z Policją w ramach akcji bezpieczny senior	CAS Wolontariat
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
Niedziela 29	15:00 - 16:00	Koncert chóru Harfa w trakcie wydarzenia Pożegnanie lata	Teren zielony przy DK im.Korczaka Os. Kalinowe `18

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy