

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	9:00 -14:00,15:00 -16:30
Wtorek	11:30- 13:00, 15:00 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:30- 12:30
Piątek	12:30 -16:30

O BOWIĄZUJE OD 02.12.2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 2,9	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek 2,	8:00-12:00	Samoobrona 1 gr. 8-10, 2 gr.10-12	CAS
Poniedziałek 9,16	9:00-9:45	Gimnastyka I gr	CAS
	9:45- 10:30	Gimnastyka II gr	
Poniedziałek 2,9,16	15:30-16:15	Zumba	CAS
Poniedziałek 16	10:30-12:30	Spotkania podróżnicze „Poznaj świat” Turcja c.d	CAS
Wtorek 3	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS

Wtorek 3,17	9:30 -10:15 10:15-11:00	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Wtorek 10	15:00 -16:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Wtorek 10	16:30 -18:00	Spotkanie oplatkowe	CAS Wolontariat
Środa 4,11	8:45-10:45	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa 4,11	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Środa 18	10:00 -12:15	Wędrówki piesze- świąteczny Kraków, Kościół Franciszkanów	Zbiórka godz.10:00 Barbakan
Czwartek 5,19	11:00-12:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek 5	14:00 -15:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Czwartek 12 19	10:30-12:00 10:30-12:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty	CAS wolontariat
Czwartek 5 12,19	12:00 -12:45 12:45-13:30 9:00-9:45 9:45 -10:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr Gimnastyka I gr GimnastykaII gr	CAS
Piątek 6,13,20,27	11:30-12:30 12:30-13:30 13:30 -14:30	j. angielski podstawa j.hiszpański j. angielski średni	CAS

Zajęcia dodatkowe Grudzień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Środa 4		Koncert dla Seniorów W ICE	Wejściówki
Środa 11	10:30 - 12:00	Spotkanie integracyjne z poczęstunkiem zaprasza Rada Dz. XV	DK Kuźnia zapisy koordynator
Czwartek 12	7:30-9:00 10:30 - 12:30	Odbiór żywności, przygotowanie paczek Wydawanie paczek	CAS Wolontariat
Piątek 6	9:00 -14:00	Przeгляд chórów i Zespołów śpiewaczych „Rozśpiewany Kraków”	Artzona os. Górali 4
Sobota 7	13:30 - 14:30	Koncert kolęd dla osób niedowidzących	Restauracja DH Wanda wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy