

**Centrum Aktywności Seniorów Zielone**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail [fundacja@nowecentrum.org](mailto:fundacja@nowecentrum.org)

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

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

**OBOWIĄZUJE OD 01.01.2025**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż <i>zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 7.01., 14.01., 21.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 8.01., 15.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 2.01., 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 9.01., 16.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 9.01., 16.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 2.01., 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.</i>	
piątek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 10.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 10.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 10.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*