



# FUNDACJA ARISE

## Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a

kontakt - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

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

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

### OBOWIĄZUJE OD 2 stycznia 2025 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi gr I	
	11.00 – 12.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi gr II	
	12.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia komputerowe	
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	

środa	10.00 – 11.15	Pogotowie smartfonowe	
	11.15 – 12.15	Język włoski - poziom A0	
	12.15 – 14.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci i koncentracji	spotkania: 9 i 23 stycznia
	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze - warsztaty	spotkania: 16 i 30 stycznia
	12.00 -13.00	Język hiszpański - poziom A0	
	13.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	
piątek	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 12.00	Ćwiczenia rozciągające	
	12.00 – 13.00	Język angielski	
	13.00 - 14.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*