

GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „Nie Dzieli Nas Wiek”

marzec 2017

Poniedziałek

godz. 10.00 – 12.00 – Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 15.00 – 16.00 – Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

godz. 16.00 – 17.00 – Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Wtorek

godz. 10.00 – 12.00 – zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

16.00 -18.00 - Zdrowy i aktywny senior, automasaż

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Środa

godz. 10 -12.00 - język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta)

godz. 14- 15.00 – Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

godz. 15.00 – 16.00 – Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 24

Czwartek

Godz. 14.00 – 15.00 – język włoski – dla początkujących

godz. 15.00 – 16.00 – język angielski – dla początkujących

godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Piątek

godz. 12-14 – kurs pierwszej pomocy w wodzie, gimnastyka w wodzie (lista zamknięta)

miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11

godz.16.00 – 18.00 - Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokaz multimedialne, prezentacja swoich pasji

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Dodatkowo lub w zamian za zajęcia:

9.03.2017 - godz.16 (czwartek) – Dzień Kobiet impreza w Centrum Sportu i Kultury w Sidzinie dojazd zorganizowany z pętli autobusowej Azory o godz.15.30 (dla członków naszego Cas- u)

10.03.2017 – godz.16 (piątek) „Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich” - wykład z Apiterapii czyli leczenia i zapobiegania chorobom przy pomocy miodu i produktów pszczelich.

13,14.03.2017 – Warsztaty czekoladowe w kawiarni Stop Klatka (dla członków naszego Cas- u)

17.03.2017 – godz.16 (piątek) „Właściwości i korzyści – lasy” – wykład

24.03.2017 – godz.16.00 „Szlakiem Świętego Alberta w roku Świętego Alberta w Polsce – prelekcja pana doktora Franciszka Mroza

Marzec, Kwiecień - Cykle filmowo - warsztatowe w kinie PARADOX – wejście na karnet bezpłatny dla członków CAS-u „Nie Dzieli Nas Wiek – Azory”