

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum” Os. Oświecenia 7 lokal 1 A od 5 lutego 2018 r.

Poniedziałki 9:15 – 13:30

9:30 – 10:30 język angielski grupa I poziom podstawowy
10:30 – 11:30 język angielski grupa I poziom **średni**
11:30 – 12:30 język angielski grupa I poziom podstawowy
12:30 - 13:30 język angielski grupa II poziom **średni**

10:00 – 12:00 Nauka obsługi laptopów, Centrum C bl.10, sala 103 Andrzej-wolontariat

Wtorki 9:00 – 13:00

9:30 – 10:15 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, trening Tabata grupa I
10:15 – 11:00 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II

9:30– 11:30 zajęcia rękodzielnicze 6.02 oraz 13.02
zajęcia malarskie 20.02 Oraz 27.02.

11:30 – 12:30 warsztaty emisji głosu
12:30 – 13:30 warsztaty wokalne (chór)

11:00 – 13:00 nauka obsługi komputera, kurs dla początkujących, zajęcia w sali komputerowej Centrum C bl.10 MOWIS s.109 zapisy w trybie ciągłym, Andrzej tel.505 619 956

Środy 9:30 – 13:30

10:00– 11:30 taniec w kręgu

11:30 – 13:30 warsztaty teatralne: 7.02 oraz 21.02

Czwartki 9:00 – 12:00

9:30 – 11:30 zajęcia nauki gry w brydża, gry planszowe, spotkanie integracyjne dla seniorów przy ciastkach i herbatce.

14:00 – 15:00 gimnastyka tai chi (sala w CAS Dywizjonu 303 Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 14)

**Uwaga 8.02 Tłusty Czwartek – spotkanie uczestników CAS przy muzyce i pączkach
16:30 – 20:00 -wolontariat seniorów.**

Piątki 9:00 – 13:00

11:00 -12:00 -nauka obsługi laptopów, kurs dla średniozaawansowanych (zapisy w trybie ciągłym)

Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 103 tel. Robert 737 353 234

9:30 -10:15 gimnastyka fitness

10: 15 – 11:00 gimnastyka pilates

11:00 – 12:00 techniki relaksacyjne

12:00 – 13:00 otwarte drzwi, dyżur, zapraszam chętnych chcących porozmawiać przy filiżance herbaty.

Wędrówki z Ryszardem

Piątek 9 lutego 11:00 – 14:00, zbiórka godz.11:00 koło teatru Bagatela, proszę być punktualnie. Zwiedzanie kopalni doświadczalnej na terenie AGH

Koordynator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur w CAS w każdy:

wtorek 9:00 – 9:30

piątek 12:00 – 13:00

Zapisać telefonicznie lub w godzinach działania Centrum tel. 722-102-173

Zapraszamy na zajęcia Wszystkich seniorów od 60+