

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 664-662-276,

722 -102-173

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10 – 13:30; 15:00-17:00
Wtorek	8:00 – 13:00
Środa	12:30 – 17:00
Czwartek	10:00- 13:00
Piątek	11:30 – 15:30

OBOWIĄZUJE OD 4 marca 2020**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH marzec 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10:00-11:30	Spotkania z filozofią –religie świata Prof. Anna Pająk	Wolontariat
	11:30– 13:30	Plastyka/rękodzieło	
	15:00 -17:00	Nowe technologie poziom podstawowy (laptopy)	
Wtorek	8:00 – 8:45	Gimnastyka usp. gr.I	
	8:45 -9:30	Gimnastyka usp.gr.II	
	10:15 -11:15	j. angielski podstawa	

	11:15 – 12:15	j. angielski poziom średni	
	12:15 – 13:15	język hiszpański	
Środa	12:30 – 13:15	taniec w kręgu,	
	13:15-14:00	taniec towarzyski	
	14:00 – 16:00	nowe technologie poziom średni (laptopy)	
	16:00 -17:00	Nowe technologie konsultacje indywidualne	
Czwartek	9:00 -10:00	Nordic walking	5 marca nordic odwołany
	10:00 – 13:00	Czas seniorów- spotkania integracyjne	Scrabble, brydż, dyskusje, itp.
		Dzień kobiet- spotkanie z konsultanką kosmetyczną, zabiegi na twarz	5.03 Dzień kobiet w ramach zajęć integracyjnych
piątek	11:30 -12:15	Gimnastyka pilates gr.I	
	12:15-13:00	Gimnastyka pilates gr II	
	13:00 – 14:00	dyżur	wolontariat.

Sobota	13:30-14:15	Basen	Handlowe 4
Niedziela 15.03	10:00-14:00	Wędrówki piesze Muzeum Czartoryskich +ul. Floriańska Muzeum Dom Jana Matejki	Zbiórka 10:00 Barbakan

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1 marca niedziela	16:30	Teatr Bagatela Dialogi polskie	Ilość miejsc ograniczona- rezerwacja 422 66-77
Środa (każda)	14:00-15:00	Odwiedziny u seniorki -byłego żołnierza AK	Wolontariat seniorów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy