



Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi Starszym - Trefle i Piki”

adres - Stadion Wisły ul. Reymonta 20 – wejście na teren stadionu od al. 3maja
(parking-Trybuna Zachodnia II piętro windą lokal po lewej stronie na końcu korytarza)

kontakt – Tel. 694-414-402

e-mail treflepiki@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do soboty w godzinach:

poniedziałek	11:00-15:00
wtorek	10:00-14:00
środa	12:00-17:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00
sobota	10:30-14:30

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2022

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	14:00-15:00	Zajęcia wokalne Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	12:00-13:00	Gry planszowe, szachy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
wtorek 5,12,19,26	11:00-12:00	Zdrowe żywienie zajęcia edukacyjne	
	12:00-14:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	

środa 6,13,20,27	12:00-13:00	Język hiszpański zajęcia edukacyjne	
	13:30-14:30	Język angielski zajęcia edukacyjne	
	16:00-17:00	Tenis Stołowy Zajęcia ruchowe/integracyjne	
czwartek 7,14,21,28	11:00-13:00	Nordic Walking Zajęcia ruchowe/integracyjne	
	13:00-14:00	Kawiarenka obywatelska wolontariat	
piątek 1,8,15,22,29	10:00-11:00	Nauka obsługi komputera zajęcia edukacyjne	
	11:00-12:00	Nauka brydża zajęcia edukacyjne	
sobota 2,9,16,23,30	10:30-14:30	Gra w brydża, szachy i gry planszowe Zajęcia ruchowe/integracyjne	

Zajęcia dodatkowe w *LIPIEC* 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.07.2022	10:00-14:00	Plenerowe spotkanie seniorów Park Jerzmanowskich	Występ muzyczny

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne 694-414-402 lub
za pomocą poczty elektronicznej treflepiki@gmail.com**