

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

e-mail: lokomotywa@gmail.com

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00 -13:00, 16:30- 18:00
Wtorek	9:00 -14:00
Środa	8:00 -12:00
Czwartek	12:00 -17:00
Piątek	8:00 – 12:00,16:30 -18:00

Nowe technologie, cyfrowe SOS,<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>**OBOWIĄZUJE OD 13 września 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Wrzesień 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -17:30	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek	8:00 -8:45	Nordic walking	Plener
Poniedziałek	11:20 – 12:50	Język angielski Poziom średni	CAS
Poniedziałek	9:00 -11:00	Szycie, haft	CAS
5,12			
19,26	8:30 – 11:00		
Wtorek	10:00 -10:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	8:00 -10:00	Zdrowy tryb życia	CAS
Wtorek	12:30 -14:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS

Wtorek	11:00 -12:30	Dyżur	Wolontariat
Środa 21,28	13:00-14:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Środa 21,28	9:15 -10:00	Gimnastyka	CAS
Środa	10:20 -11:50 11:50- 12:50	Angielski podstawa Hiszpański	CAS
Środa	8:00 -8:45	Nordic walking	Plener
Czwartek	8:30-9:15	Gimnastyka	CAS 1,15 nie ma zajęć
Czwartek 1	7:45 – 11:45	Wędrówki piesze- Skała Kmity	Zbiórka godz. 7:45 Pl. Centralny zapisy 515 771 067
Czwartek	12:45 -14:15	Nowe technologie smartfony	CAS
Czwartek	14:15-15:15	Cyfrowe SOS	CAS 1,8,15,22
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Czwartek	17:00 -17:45	Czas seniora- gry planszowe, rozmowy,	CAS 1,8,15
Czwartek 22,29	17:00 -18:30	Wiedza obywatelska	CAS
Piątek	10:00 – 11:30 11:30 -12:30	Nowe technologie gr. zaawansowana Grupa początkująca	Zajęcia na ZOOM
Piątek	17:00 -17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
----------------	---------	--------------	-------

Sobota 17	8:00 -	Wycieczka autokarowa- Chorzów -Planetarium	Zbiórka godz. 7:45 Przed CAS na Tysiąclecia 42
Sobota 17, 24	12:45 -13:30	Basen	Handlowe 4
Poniedziałek – Wtorek 19-20		Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta M. Krakowa grupy wiekowe 65+,70+,75+, 80+	KS Bronowianka ul. Zarzecze 124A Zgłoszenia udziału do koordynatora CAS do 10 września
Środa – Czwartek		IX Międzynarodowe Senioralia	Park Jordana, Kino Kijów informacje na stronie miejskiej oraz Stowarzyszenia Manco.
Sobota 17	18:00 -	Gala Operetkowa w Nowej Hucie	Plenerowa Scena NCK, koncert jest bezpłatny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy