

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>

OBOWIAZUJE OD 7 listopada 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Listopad 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16: 30 -17:15	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek	11:20 – 12:50	Język angielski Poziom średni	CAS
Poniedziałek	9:00 -11:00	Prace w glinie, malarstwo	CAS
Wtorek	10:00 -10:45	Gimnastyka	CAS
Wtorek	12:30 -14:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS

Wtorek 15	11:00 -12:30	Dzień wolontariusza Ciastko, kawa itp	CAS
Wtorek	11:00 -12:30	Dyżur	Wolontariat
Środa	10:20 -11:50 11:50- 12:50	Angielski podstawa Hiszpański	CAS
Środa 9,16,23	8:00 -8:45	Nordic walking	Plener
Środa 9	16:00 – 18:00	Seans filmowy „Johnny”	Kino Pod Baranami Bilety do odbioru we wtorek 8.11 u koordynatora. Tel.722 102 173
Środa 16,23,30	8:45-9:30	Gimnastyka	CAS
Czwartek	8:30-9:15	Gimnastyka	CAS
Czwartek 10	12:00-16:00	Crikoteka + spacer bulwary	Zbiórka godz.12:00 Pl.Centralny koło apteki Zico
Czwartek	12:45 -14:15	Nowe technologie smartfony	CAS
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Piątek	10:00 – 11:30	Nowe technologie gr. zaawansowana	Zajęcia na ZOOM
Piątek	11:30 -12:30 17:00 -17:45	Grupa początkująca Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe listopad 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45 -13:30	Basen	Handlowe 4
Sobota 26	10:00 – 21:00	Zbiórka żywności z BŻ w M1	Wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy