

**Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”**

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

e-mail: [lokomotywa@gmail.com](mailto:lokomotywa@gmail.com)

facebook: fundacjalokomotywa

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	9:00 – 13:00
Wtorek	9:00 -13:00, 17:00 -18:30
Środa	9:00 -13:00
Czwartek	8:30 – 12:30
Piątek	10:00 -11:00, 16:30 -18:30

**OBOWIĄZUJE OD 12 grudnia 2022****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH grudzień 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek 5,12</b>	<b>16: 30 -17:15</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Poniedziałek 19</b>	<b>17:00 -17:45 I gr 17:45-18:30 II gr</b>	<b>Pilates</b>	
<b>Poniedziałek 5</b>	<b>11:20 – 12:50</b>	<b>Język angielski Poziom średni</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek 5,12,19</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Prace w glinie, malarstwo</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek 12,19</b>	<b>11:00 -13:00</b>	<b>Dyżur, dekorowanie Sali</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Wtorek 6,13,</b>	<b>10:00 -10:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek 20</b>	<b>10:00 – 12:00</b>	<b>Koncert chóru „Harfa”</b>	<b>DDPS Szkolne 20,</b>

<b>Wtorek</b> 6,13,20,27	<b>11:00 -14:00</b>	<b>Dyżur</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b> 7	<b>10:20 -11:20</b> <b>11:20- 12:20</b>	<b>Angielski podstawa</b> <b>Hiszpański</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Środa</b> 7,21	<b>9:00 -9:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b> 21,28	<b>10:00-13:00</b>	<b>Dyżur, sprzątanie,</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>
<b>Czwartek</b> 1,8,22,	<b>8:30-9:15</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b> 8	<b>12:15</b>	<b>Seans filmowy</b> <b>„Jednym głosem”</b>	<b>Kino pod Baranami sala</b> <b>Ul. Rajska 12</b> <b>Małopolski Ogród Sztuki</b> <b>Bilety koordynator</b>
<b>Czwartek</b> 1,8	<b>12:45 -13,45</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Smartfony</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b> 1,8	<b>15:15 -16:45</b>	<b>Taniec w kręgu,</b> <b>taniec liniowy</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Czwartek</b> 15	<b>12:00 -13:00</b> <b>13:00 – 15:00</b>	<b>Przygotowania</b>  <b>Spotkanie</b> <b>opłatkowe</b>	<b>CAS Tysiąclecia 42</b> <b>Wolontariat</b> <b>+ koncert kolęd Chór</b> <b>„Harfa”</b>
<b>Czwartek</b> 22,29	<b>8:00 -12:00</b>	<b>Dyżur</b>	<b>CAS Wolontariat</b>
<b>Czwartek</b> 15	<b>17:00 -18:00</b>	<b>Koncert kolęd</b> <b>Chór „Harfa”</b>	<b>Rada Dzielnicy XIV</b>
<b>Piątek</b> 2,9 16	<b>10:00 – 11:00</b>  <b>10:00 -11:00</b>	<b>Nowe technologie</b>	<b>CAS</b> <b>16 zajęcia w wolontariacie</b>

<b>Piątek</b> <b>2, 9</b>  <b>16</b>	<b>17:00 -17:45 I</b> <b>grupa</b> <b>17:45 -18:30 I</b> <b>grupa</b>  <b>17:00 -17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>
---	---	----------------	------------

### Zajęcia dodatkowe grudzień 2022

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Sobota</b> <b>10</b>	<b>13:00 -15:00</b>	<b>Koncert chóru</b> <b>Harfa dla osób</b> <b>niedowidzących</b>	<b>Restauracja „</b> <b>Piastowska”</b>
<b>Środa</b> <b>14</b>	<b>12:00</b>	<b>Koncert dla</b> <b>Seniorów</b>	<b>ICE</b> <b>Bilety od 28.11</b> <b>koordynator</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*