

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	11:30 -14:30;17:30 -18:30 1.05 CAS jest zamknięty
Wtorek	8:30 – 14:00 2.05 CAS jest zamknięty
Środa	8:30 -13:30 3.05 CAS jest zamknięty
Czwartek	9:30- 13:00
Piątek	12:30 -17:00,

OBOWIĄZUJE OD 1 Maja 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MAJ 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek 8	9:00 -9:45	Gimnastyka I grupa	CAS
	9:45 – 10:30	Gimnastyka II grupa	Odrabiamy za 18
Poniedziałek	17:45-18:30	Zumba	CAS
Wtorek	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora Gry planszowe, karty	CAS

Wtorek	10:00 -10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Wtorek	11:30 -12:30	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	12:30 -14:00	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Środa 24	16:00 -20:00	Potańcówka	CAS wolontariat
Czwartek 18	12:00 -14:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek 18	9:00 -12:00	Zajęcia plastyczne	CAS
Czwartek	9:45-10:30 10:30 -11:15	Gimnastyka I grupa Gimnastyka II grupa	CAS 18 nie ma zajęć
Czwartek 4,11,25	11:15 -13:15	Zajęcia proekologiczne JestemEko	CAS
Czwartek 25	9:30 – 11:45	Wędrówki piesze Muzeum Dominikanów, Pomniki na Plantach	Zbiórka godz. 9:30 Barbakan Zapisy Ryszard Ilość miejsc ograniczona
Piątek	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Piątek	9:00 – 10:30	Nordic walking	Zbiórka przy wodociągach

Zajęcia dodatkowe maj 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45 -13:30	Basen	Handlowe 4
Poniedziałek 8	15:30	Generalna próba tańca Marsz Radeckiego	Ul. Na Błonie 15 b Boisko XVIII LO Wolontariat seniorów Inf. Justyna lub CAS Bronowice 605 261 515
Piątek 12		Tańczymy Marsz Radeckiego	Płyta Rynku Gł. Szczegóły Justyna Wolontariat seniorów
Niedziela 14 28	16:00 -18:00 15:00- 16:00	Koncert chóru Harfa (czas obejmuje także próbę 1 h) Koncert w czasie Dni Czyżyn	Dom Kolarza Filipa 6
Niedziela 28		Święto Rodziny	Muzeum Lotnictwa udział w grze miejskiej wolontariat.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy