

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42
telefon: **722 102 173**
watchesaap 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
Wtorek	8:30 – 14:00
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	9:30- 13:00
Piątek	12:30 -17:00,

OBOWIĄZUJE OD 10 Lipca 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Lipiec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie	CAS
	13:00- 14:00	Poziom zaawansowany Poziom podstawowy	
Poniedziałek	18:15-19:00	Zumba	CAS
Poniedziałek 10,24	9:00-9:45	Gimnastyka gr.I	CAS
	9:45- 10:30	Gimnastyka II gr	
Poniedziałek 31	16:00 – 18:15	Wędrówki piesze Zakrzówek	Zbiórka godz. 15:30 Koło DH „Jubilat” zapisy Ryszard
Poniedziałek 10	10:30 -11:30	Dyżur, sprzątanie	CAS, wolontariat
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 4,11 nie ma zajęć
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Tanec w kręgu, taniec liniowy	CAS 26 nie ma zajęć
Środa 26	11:00 -12:30	Zdrowy tryb życia	CAS
Czwartek 27	8:00-9:00 9:00 -11:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek 27	9:00-10:00 11:00-12:00	Zajęcia plastyczne	CAS
Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I grupa Gimnastyka II grupa	CAS 27 nie ma zajęć gr. I, II
Czwartek	11:30 -12:15	Zdrowy tryb życia	CAS 27 nie ma zajęć
Piątek 7	11:00 -12:00	Szycie, haft	CAS
Piątek 7	12:00 -13:00	Plastyka	CAS
Piątek	12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 7 nie ma zajęć z języków 15.07 na zajęciach języka angielskiego - podstawowy oraz hiszpańskiego obecni będą studenci wolontariusze z Tunezji oraz Hiszpanii

Piątek	9:00 – 10:30	Nordic walking	Zbiórka przy wodociągach
---------------	---------------------	-----------------------	---------------------------------

Zajęcia dodatkowe lipiec 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 24	10:30 12:00	Wykonywanie ozdób dla hospicjum św. Łazarza	CAS wolontariat
Środa 19	13:30 -14:30	Spotkanie z Radnym Dz. I omówienie programu integracji międzypokoleniowej	CAS, obsługa spotkania w wolontariacie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy