

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 722 102 173

e-mail: [mscopy@poczta.fm](mailto:mscopy@poczta.fm)

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

Poniedziałek	8:00-9:30 11:30 -14:30;17:30 -18:30
Wtorek	8:30 – 14:00
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:30
Piątek	12:30 -17:00,

### **OBOWIĄZUJE OD 1 Sierpnia 2023**

#### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

#### Sierpień 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 7,28 nie ma zajęć

<b>Poniedziałek</b>	<b>8:00 -9:30</b>	<b>Trening pamięci</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>8:30 -10:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora, gry planszowe, karty</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>10:00 -10:45 10:45 -11:30</b>	<b>Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>11:30 -12:30</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:30 -14:00</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Nowe technologie Smartfony</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>8:00-9:00</b>	<b>Szycie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>9:00-10:00</b>	<b>Zajęcia plastyczne</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>10:00-10:45 10:45 -11:30</b>	<b>Gimnastyka I grupa Gimnastyka II grupa</b>	<b>CAS</b> <b>31 nie ma zajęć gr. I, II</b>
<b>Czwartek</b>	<b>11:30 -12:15</b>	<b>Zdrowy tryb życia</b>	<b>CAS</b> <b>31 nie ma zajęć</b>

<b>Czwartek 31</b>	<b>10:00 -12:15</b>	<b>Bibice -Ścieżka Edukacyjna</b>	<b>Zbiórka kościół ul. Dobrego Pasterza godz.9:45</b>
<b>Piątek 4,11</b>	<b>10:30 -12:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>12:45 -13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45</b>	<b>j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni</b>	<b>CAS 4, nie ma zajęć z języków</b>
<b>Piątek</b>	<b>9:00 – 10:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zbiórka przy wodociągach 11 nie ma zajęć</b>

### Zajęcia dodatkowe

<b>Piątek 18</b>	<b>8:00 -10:30 10:30 - 14:30</b>	<b>Przygotowania do przeglądu Przeгляд Senioralnych Grup Tanecznych „Roztańczony Kraków”</b>	<b>Wolontariat seniorów</b>
<b>Sobota 12</b>	<b>8:30 – 16:00</b>	<b>Wycieczka autokarowa Kopalnia Soli w Bochni</b>	<b>Zbiórka CAS 8:30 Zapisy u koordynatora</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*