

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchsaap:722 102 173

e-mail: mscopy@poczta.fm

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00 – 13:30, 16:00 -17:00
Wtorek	12:30 – 16:30
Środa	10:15 -14:30
Czwartek	8:30 – 9:30, 12:00 -17:00
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00;

OBOWIĄZUJE OD 12 lutego 2024**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Luty 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek	10:00 – 11:30	Malarstwo	CAS
19,26	9:00 -9:45	Warsztaty w ramach zdrowego stylu życia – cykl spotkań poświęcony problemom nietrzymania moczu.	CAS
Poniedziałek	11:30 – 12:30	Szycie, haft	CAS
Poniedziałek	12:30 -13:30	Plastyka decoupage	CAS
Poniedziałek	9:00-9:45	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek	13:45-14:30	Gimnastyka	CAS

Wtorek 13,20	11:45-13:45	Zajęcia proekologiczne BądźEko	CAS
Wtorek	15:30 -16:15	Czas Seniora	CAS lub park
Wtorek 27	9:30-12:30	Wędrówki piesze Park Jordana+ Muzeum Historii AGH	Zbiórka 9:30 budynek główny AGH Al. Mickiewicza
Wtorek	16:30 -18:00	Dyżur, sprzątanie	CAS
Środa 7.02	16:00 -20:00	Potańcówka	Na CAS Tysiąclecia 42 Wolontariat
Środa	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Czwartek	8:45 –9:30	Gimnastyka	CAS
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek	14:15 -15:15	Cyfrowe SOS	CAS
Czwartek 29	12:00 -14:00	Turniej Rusz głową scrable	Rozgrywki na CAS Super Senior wolontariatj
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Piątek	10:00 -11:00 11:00 -12:00	Nowe technologie gr. zaawansowana Gr. początkowa	CAS
Piątek	17:00 – 17:45	Pilates	CAS

Zajęcia dodatkowe LUTY 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota Od 10.02	13:30-14:15	Basen	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Niedziela 11.02	15:30-20:00	Potańcówka karnawałowa z Iwoną Pavlović	Hala WidowiskowoSportowa III LO os. Wysokie 6 zaproszenia u koordynatora
Sobota 17.02	18:00-20:30	Teatr Stary spektakl „Orlando”	Bilety u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy