

**Centrum Aktywności Seniorów Zielone**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail [fundacja@nowecentrum.org](mailto:fundacja@nowecentrum.org)

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

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

**OBOWIĄZUJE OD 20.03.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.</i>	
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	18.00 - 19.00	Język francuski - grupa od podstaw <i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 20.03., 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 6.03., 13.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 - 13.00	Kurs nowoczesnej kaligrafii <i>7.03., 14.03., 21.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 12.00	Joga dla początkujących <i>zajęcia 15.03., 22.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 13.30	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 1.03., 8.03., 15.03., 22.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny
20.03.2024	10.30 - 11.30	Trening mięśni dna miednicy	Informacje i zapisy w CAS
25.03.2024	17.00	Integracyjne spotkanie świąteczne	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

**29.03. - Wielki Piątek - CAS nieczynny**