

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

whatsapp 722 102 173

e-mail: mscopy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	11:30 -14:30;17:00 -18:30
Wtorek	11:30- 13:00, 15:00 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:00
Piątek	12:30 -16:30

OBOWIĄZUJE OD 02 kwietnia 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

Kwiecień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek 15	9:30-11:45	Wędrówki piesze- Muzeum AGH + Park Jordana	Zbiórka 9:15 przed AGH Zapisy Ryszard

Poniedziałek	17:15-18:00	Zumba	CAS
Poniedziałek 22,29	10:00 -11:30	Trening pamięci	CAS
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	15:00 -15:45 15:45-16:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Wtorek	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS 16 nie ma zajęć
Wtorek 16	17:00 -18:00 18:00 -19:00	Próba Koncert chóru Harfa	Klub Arka Uniwersytet Rolniczy Al.29 Listopada
Środa	9:00 -11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Środa 3,10	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne chór	CAS
Środa 17	16:00 -20:00	Potańcówka	CAS wolontariat
Środa 3.	14-15:30 15:30-17:00	Przygotowanie spotkania Jajeczko	CAS Wolontariat

Czwartek	9:00-10:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty	CAS
Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Czwartek 4,18	11:30- 13:00	Dyżur, sprzątanie	CAS wolontariat
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów
Piątek	12:45 -13:45 11:45-13:45 13:45 -14:45 14:45 -15:45	j. angielski podstawa j. angielski podstawa(odrabiamy) j. hiszpański j. angielski średni	CAS 5,12

Zajęcia dodatkowe

Sobota	12:45- 13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Wejście wg listy
Wtorek 23	16:30 – 17:30	Działajmy Razem – działania międzypokoleniowe	SP 85 os. Złotego Wieku

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy