

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail 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 01.05.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw <i>zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	18.00 - 19.00	Język francuski - grupa od podstaw <i>zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 8.05., 15.05.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek <i>zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.30 - 9.30	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	12.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne - Akwarelowe kwiaty zajęcia 9.05., 16.05., 23.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty robienia kukielek zajęcia 10.05., 17.05., 23.05., 30.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Joga dla początkujących zajęcia 10.05., 17.05., 23.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w maju 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
22.05.2024	11.00 - 12.00	Trening mięśni dna miednicy	Informacje w CAS
26.05.2024	10.00 – 16.00	Święto Rodziny Krakowskiej Tereny zielone przy Tauron Arenie Kraków	Informacje w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

02.05.2024 CAS NIECZYNNY