

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	9:00 -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 1 Czerwca 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Czerwiec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek	17:15-18:00	Zumba	CAS
Poniedziałek 24	9:00 -11:15	Wędrówki piesze Młynkówka	Zbiórka 8:50 CAS
Poniedziałek 3,10 17	10:00 -11:30	Trening pamięci	CAS
	10:00-10:45	Trening pamięci	
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
Środa	8:45-10:45	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	11:00-11:45	Zdrowy tryb życia – warsztaty —mięśnie dna miednicy małej	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
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 6,20	11:30- 13:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów
Piątek	11:45-12:45 12:24-13:45 13:45-15:45 11:45-12:45 12:45 -13:45 13:45 -14:45	j.angielski podstawa j.hiszpański j.angielski średni j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 7 14,21,28

Zajęcia dodatkowe CZERWIEC 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 -9:45	Język hiszpański od podstaw	CAS Wolontariat
Piątek 7	12:00	Taniec w kręgu	Rynek Główny
Sobota 15	8:00	Wycieczka autokarowa Kielce-Sobków	Zbiórka godz. 8:00 CAS
Środa 12	10:00- 12:00	Przygotowanie wystawy rękodzieła	Biblioteka ul. Rajska wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy