

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

watchsaap 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 5 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 5 zajęcia odwołane |
| 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