

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00 -14:30;17:00 -18:30
Wtorek	8:30- 13:30,
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:00
Piątek	12:30 -16:30

OBOWIĄZUJE OD 18 lipca 2024**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH lipiec 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 8,15,22,29	10:00 -11:30	Zdrowe odżywianie się – warsztaty z dietetykiem	CAS
Poniedziałek 1	10:00 -11:00	Trening pamięci	CAS
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek 2,9,16	11:00-11:45	Gimnastyka I gr	CAS
	11:45-12:30	Gimnastyka II gr	

23,30	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka gr.I Gimnastyka gr.II	
Wtorek 2,9,16 23,30	8:30 -10:45 8:00 -10:00	Kawiarenka gry planszowe, karty Kawiarenka, gry planszowe	CAS wolontariat
Wtorek 9,16, 23,30	12:30 -13:30 11:30 -12:30	JestemEko	CAS
Wtorek 23,30	17:00-17:45	Zumba	CAS
Wtorek	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS w lipcu nie ma zajęć
Środa	8:45-10:45	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa 3,10,24	11:00-11:45	Zdrowy tryb życia – warsztaty –mięśnie dna miednicy małej	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS 17 udział w przełądzie „Roztańczony Kraków”
Czwartek	9:00-10:00	Szycie, haft	CAS
Czwartek 4,11 18,25	8:30 -10:00 8:00-10:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty Kawiarenka seniora – gry, integracja	CAS wolontariat

Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
Czwartek 25	8:30-10:45	Wędrówki piesze- kopiec Wandy	Zbiórka CAS 8:30
Czwartek 18,25	11:30- 13:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów 12 nie ma zajęć
Piątek 12,19	10:30 -12:30	JestemEko	CAS
Piątek	11:45-12:45 12:45 -13:45 13:45 -14:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 19 nie ma zajęć z języków

Zajęcia dodatkowe lipiec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 -9:45	Język hiszpański od podstaw	CAS Wolontariat 1 nie ma zajęć
Środa 17	10:00- 15:00	Przeгляд taneczny „Roztańczony Kraków”	Hala 100 lecia Focha 40
Sobota	8:00	Wycieczka autokarowa Jura	Zbiórka CAS

27		Krakowsko-Częstochowska- Złoty Potok, rezerwat Ostrężnik, Pustynia Siedlecka	godz.8:00, zapisy koordynator
Środa 31	10:00- 12:00	Likwidacja wystawy rękodzieła	Biblioteka ul. Rajska wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy