

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	10:00 -14:30;17:00 -18:30
Wtorek	8:30- 11:00, 15:00 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:00- 12:00
Piątek	12:30 -16:30

15.08 CAS jest zamknięty

OBOWIĄZUJE OD 19 sierpnia 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH sierpień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek	18:15-19:00	Zumba	CAS 19 zajęcia odwołane
Poniedziałek 12	9:30 -11:30	Zdrowe odżywianie się – warsztaty z dietetykiem	CAS
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	15:00-15:45	Gimnastyka I gr	CAS 6 nie ma zajęć
	15:45-16:30	Gimnastyka II gr	

Wtorek 13,20,27	8:30 -10:45	Kawiarenka gry planszowe, karty	CAS
Wtorek 20	10:00 -12:15	Wędrówki piesze Rydlówka	Zbiórka godz. 9:50 pętla tramwajowa Bronowice Małe
Wtorek	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Środa	8:45-10:45	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Czwartek	9:00-10:00	Plastyka	CAS 15 nie ma zajęć
Czwartek	8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty	CAS 15 nie ma zajęć
Czwartek	10:00-10:45 10:45 -11:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 15 nie ma zajęć
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów
Piątek 23,30	8:00 -10:00	JestemEko	CAS
Piątek	11:45-12:45 12:45 -13:45 13:45 -14:45	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 23 nie ma zajęć z języków

Zajęcia dodatkowe sierpień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 -9:45	Język hiszpański od podstaw	CAS Wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy