

**Centrum Aktywności Seniorów Zielone**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail [fundacja@nowecentrum.org](mailto: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 01.09.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.00 - 9.00	Joga dla początkujących <i>zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw <i>zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 18.09., 25.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 4.09., 11.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukiełek <i>zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.00 - 9.00	Zajęcia ruchowe ogólnorozwojowe gr. I <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.06., 26.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Zajęcia ruchowe ogólnorozwojowe gr. II <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.06., 26.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.00 - 10.45	Joga twarzy zajęcia 5.09., 12.09., 19.06., 26.09.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.45- 11.45	Trening pamięci zajęcia 5.09., 12.09., 19.06., 26.09.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	10.00 - 11.00	Haft matematyczny zajęcia 6.09., 13.09., 20.06., 27.09.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek zajęcia 6.09., 13.09., 20.06., 27.09.	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 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
6.09.2024		Międzynarodowe Senioralia - Rynek Główny, Park Jordana	Informacje w CAS
26-27.09.2024		Udział Seniorów w IX Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*