

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail 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 01.10.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 1.10., 8.10., 22.10., 29.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 2.10., 9.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 16.10., 23.10., 30.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.00 - 9.00	Joga <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.</i>	
piątek	10.00 - 11.00	Haft matematyczny <i>zajęcia 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w październiku 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
9.10.2024	18.00	Wyjście do Teatru Variete - Najsłynniejsze Arie Operowe po polsku	Informacje i zapisy w CAS
10.10.2024	13.00	Spotkanie integracyjne w kawiarni Teatru Ludowego	Informacje w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy