

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

01.11 oraz 11.11 CAS JEST ZAMKNIĘTY

OBOWIĄZUJE OD 07 listopada 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	11:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek	9:30-11:00	Kawiarenka-gry planszowe, karty	CAS
Poniedziałek	15:30-16:15	Zumba	CAS
Wtorek 12	10:00 -12:15	Wędrówki piesze – ul. Krupnicza +Muzeum Wyspiańskiego	Zbiórka 10:00 Barbakan
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	15:00-15:45	Gimnastyka I gr	CAS
	15:45-16:30	Gimnastyka II gr	

Wtorek	17:00 -18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS
Środa	8:45-10:45	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30 11:00 -12:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy Pokaz tańca liniowego na Festiwalu Artystycznym	CAS 27.11 ul. Łokietka 60 W tym dniu nie ma zajęć w CAS.
Środa 20	13:30 -15:00	Dyżur, sprzątanie, dekoracja Sali	CAS Wolontariat
Środa 13	16:00-20:00	Potańcówka	CAS Wolontariat
Czwartek 7,14	10:45-12:15	Plastyka	CAS
Czwartek 21,28	10:45-12:15	Szybie, haft	CAS
Czwartek	10:45 -12:30 9:45-11:15	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty Kawiarenka- gry w karty	CAS 28.11
Czwartek	10:30 -11:00	Spotkanie z radnym dzielnicy XV Mistrzejowice	CAS 7.11
Czwartek	9:00-9:45 9:45 -10:30 8:00-8:45 8:45-9:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 28.11
Piątek 8,15	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka koło wodociągów
Piątek 22	9:00 -11:00	Spotkanie podróżnicze „Poznaj świat” Turcja, Azerbejdżan	CAS
Piątek 8,15	9:30 -11:00	Kawiarenka Seniora- gry w karty, scrabble itp.,	CAS

Piątek	11:30-13:30	j. angielski podstawa	8
	11:30-12:30	j. angielski podstawa	15,22,29
	13:30-14:30	j.hiszpański	8
	12:30 -14:30	j.hiszpański	15
	12:30-13:30	j.hiszpański	22,29
	14:30 -15:30	j. angielski średni	8,15
	13:30:14:30	j.angielski średni	22,29

Zajęcia dodatkowe Listopad 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 29	9:30 - 21:00	Zbiórka żywności z BŻ	Kaufland os.Kombatantów16 Wolontariat
Sobota 30		Potańcówka z Iwoną Pavlovic'	SP os. Piastów Zapisy u koordynatora.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy