

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 01.12.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 2.12., 9.12., 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 2.12., 9.12., 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 2.12., 9.12., 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 18.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 2.12., 9.12., 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 4.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.00 - 9.00	Joga <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 12.12., 19.12.</i>	
piątek	10.00 - 11.00	Haft matematyczny <i>zajęcia 6.12., 13.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w grudniu 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
4.12.2024	12.00 16.00	Koncert dla Seniorów - Centrum Kongresowe ICE Kraków	Informacje w CAS
12.12.2024	16.00	Spotkanie świąteczne	Informacje w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy