

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

e-mail: [mscopy@poczta.fm](mailto:mscopy@poczta.fm)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

### O BOWIĄZUJE OD 14 STYCZNIA 2025

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Nowe technologie poziom zaawansowany</b>	<b>CAS</b>
	<b>13:00- 14:00</b>	<b>Poziom podstawowy</b>	
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:30 -11:30</b>	<b>Szybie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>15:30-16:15</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:00 -13:00</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek 28</b>	<b>9:00 -12:00</b>	<b>Dyżur, sprzątanie</b>	<b>CAS wolontariat</b>
<b>Wtorek</b>	<b>15:00 -15:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	<b>CAS</b>
	<b>15:45 – 16:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	

<b>Wtorek</b>	<b>17:00 – 18:30</b>	<b>Warsztaty wokalne, chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>9:00-11:00</b>	<b>Nowe technologie Smartfony</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa 29</b>	<b>16:00 -20:00</b>	<b>Potańcówka</b>	<b>CAS wolontariat</b>
<b>Czwartek</b>	<b>11:30-13:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty</b>	<b>CAS</b>
<b>Czwartek</b>	<b>9:45 -10:30 10:30- 11:15  8:00 -8:45 8:45-9:30</b>	<b>Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr  Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS   16.01</b>
<b>Piątek 24</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Poznaj świat - Armenia</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>11:30-12:30 12:30-13:30 13:30 -14:30 11:30-13:30 13:30-14:30 14:30-15:30</b>	<b>j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski</b>	<b>CAS   24,31</b>

### Zajęcia dodatkowe Styczeń 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Niedziela 26.01</b>	<b>10:30- 11:30</b>	<b>Koncert kolęd chóru Harfa</b>	<b>Hospicjum św. Łazarza</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*