



FUNDACJA ARISE

Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a

kontakt - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 13 stycznia 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	zajęcia od 13 stycznia (6 stycznia - święto, CAS nieczynny)
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi gr I	
	11.00 – 12.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi gr II	
	12.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia komputerowe	
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	
	10.00 – 11.15	Pogotowie smartfonowe	

środa	11.15 – 12.15	Język włoski - poziom A0	pierwsze zajęcia 8 stycznia
	12.15 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	
czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci i koncentracji	spotkania: 9 i 23 stycznia
	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze - warsztaty	spotkania: 16 i 30 stycznia
	12.00 -13.00	Język hiszpański - poziom A0	zajęcia: 2.01, 16.01, 23.01, 30.01
	13.00 – 14.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
piątek	9.00 - 10.00	Ćwiczenia rozciągające gr I	
	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 12.00	Ćwiczenia rozciągające gr II	
	12.15 – 13.15	Język angielski	pierwsze zajęcia 10 stycznia

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.01	12.00 - 14.00	poradnia prawna dla seniora	
20.01	13.00 - 15.00	Wspólne kolędowanie z akompaniamentem akordeonu	
23.01	12.00 - 14.00	poradnia prawna dla seniora	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.