

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	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- 13:00
Piątek	11:15 -15:00

O BOWIAŻUJE OD 01 Lutego 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek	10:30 -11:30	Szycie, haft	CAS
Poniedziałek 3	9:00 -9:45	Gimnastyka 1 gr	CAS
	9:45-10:30	Gimnastyka II gr	Za 20.02
Poniedziałek	15:30-16:15	Zumba	CAS
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek 11	9:00 -12:00	Dyżur, sprzątanie, dekoracja sali	CAS wolontariat
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	9:00-11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00-13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Środa 19	16:00 -20:00	„Walentynki” potańcówka	CAS wolontariat
Czwartek	11:30-13:00 10:00-12:15	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty Kawiarenka - gry planszowe	CAS 20.02
Czwartek 20	18:00 – 19:30	Koncert Karoliny Patla z zespołem Ukoja	NCK Bilety wg wcześniejszych zgłoszeń.
Czwartek	9:45 -10:30 10:30- 11:15	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 20 nie ma zajęć
Czwartek 20	10:00 -12:15	Wędrówki piesze- Planty + ASP Wystawa Mitoraj-Norwid + wystawa Zamki i Pałace - Zybliekiewicza 1	Zbiórka Godz. 10:00 Barbakan
Piątek 28	9:00 -11:00	„Poznaj świat” - Rumunia	CAS
Piątek	11:30-12:30 12:30-14:30 12:30-13:30 14:30 -15:30 13:30 -15:30	j. angielski podstawa j. hiszpański j. hiszpański j. angielski średni j. angielski średni	CAS 7,14,21,28 7,14 21,28 7,14 21,28

Zajęcia dodatkowe Luty 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45- 13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Lista
Niedziela 2	17:20	Koncert kolęd – w wykonaniu Chóru Cecylińskiego	Bazylika św. Franciszka ul. Franciszkańska 5 Wstęp wolny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy