

## Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

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

### OBOWIĄZUJE OD 19 Lutego 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>Szycie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>3,24</b>	<b>9:00 -9:45</b>	<b>Gimnastyka 1 gr</b>	<b>CAS</b>
	<b>9:45-10:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	<b>Za 20,27</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 11</b>	<b>9:00 -12:00</b>	<b>Dyżur, sprzątanie, dekoracja sali</b>	<b>CAS wolontariat</b>
<b>Wtorek</b>	<b>15:00 -15:45 15:45 – 16:30</b>	<b>Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS</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>Tanec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>CAS</b>
<b>Środa 19</b>	<b>16:00 -20:00</b>	<b>„Walentynki” potańcówka</b>	<b>CAS wolontariat</b>
<b>Czwartek</b>	<b>11:30-13:00  10:00-12:15</b>	<b>Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty  Kawiarenka - gry planszowe</b>	<b>CAS  20,27</b>
<b>Czwartek 20</b>	<b>18:00 – 19:30</b>	<b>Koncert Karoliny Patla z zespołem Ukoja</b>	<b>NCK Bilety wg wcześniejszych zgłoszeń.</b>
<b>Czwartek</b>	<b>9:45 -10:30 10:30- 11:15</b>	<b>Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr</b>	<b>CAS 20,27 nie ma zajęć</b>
<b>Czwartek 20</b>	<b>10:00 -12:15</b>	<b>Wędrówki piesze- Planty + ASP Wystawa Mitoraj- Norwid + wystawa Zamki i Pałace - Zybkiewicza 1</b>	<b>Zbiórka Godz. 10:00 Barbakan</b>
<b>Czwartek 27</b>	<b>16:00 -20:00</b>	<b>Tłusty czwartek- potańcówka</b>	<b>CAS Wolontariat</b>

<b>Piątek 28</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>„Poznaj świat” - Rumunia</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>11:30-12:30</b>	<b>j. angielski podstawa</b>	<b>CAS 7,14,21,28</b>
	<b>12:30-14:30</b>	<b>j. hiszpański</b>	<b>7,14</b>
	<b>12:30-13:30</b>	<b>j. hiszpański</b>	<b>21,28</b>
	<b>14:30 -15:30</b>	<b>j. angielski średni</b>	<b>7,14</b>
	<b>13:30 -15:30</b>	<b>j. angielski średni</b>	<b>21,28</b>

### Zajęcia dodatkowe Luty 2025

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*