

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	11:00- 13:00, 14:30 – 18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:30- 13:00
Piątek	11:15 -15:00

OBOWIĄZUJE OD 01 Marca 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	Plastyka	CAS
Poniedziałek 3	9:00-9:45	Gimnastyka I gr	CAS
	9:45 -10:30	Gimnastyka II gr	Za 6.03
Poniedziałek	15:30-16:15	Zumba	CAS
Poniedziałek 10	16:30 – 20:00	Dzień Kobiet – spotkanie integracyjne przy kawie	CAS Wolontariat

Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek 10,18,24,31	11:00 -12:00	Trening pamięci- ćwiczenia logiczne, łamigłówki.	CAS
Wtorek 4	9:00 -12:00	Turniej „Rusz Głową” – rozgrywki w Rummikub Nie tylko dla członków CAS	CAS wolontariat Zgłoszenie tel. 722 102 173
Wtorek	15:00 -15:45 15:45 – 16:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS
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
Czwartek	11:30-13:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty, Rummikub	CAS
Czwartek	9:45 -10:30 10:30- 11:15	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 6 nie ma zajęć
Czwartek 6	9:00 – 11:00	Poznaj Świat - Rzym	CAS
Piątek	11:30-12:30 12:30-13:30 13:30-14:30	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS

Piątek 14	10:00 -12:15	Wędrówki piesze – Szlakiem architektów Krakowa	Zbiórka godz. 10:00 koło kina Kijów
----------------------------	---------------------	---	--

Zajęcia dodatkowe Marzec 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45- 13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Lista
Sobota 8	13:30	Dzień Kobiet W KFK	Ul. Mikołajska 2 Bilety w kasie TFK 20 zł kobiety, 30 zł mężczyźni tel.12 422 08 14 wew.19 605 365 444

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy