

Centrum Aktywności Seniorów Zielone

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640.

e-mail fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8.00 - 12.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	8.00 - 12.00
piątek	8.00 - 12.00

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00 - 18.00	Gry stolikowe, brydż <i>zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana <i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór GospelSenior <i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE OŚRODEK IM. C.K. NORWIDA OS. GÓRALI 5
środa	9.00 - 11.00	Zajęcia florystyczne <i>zajęcia 19.03., 26.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 11.00	Zajęcia artystyczne <i>zajęcia 5.03., 12.03.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek <i>zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	9.00 - 10.00	Zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 10.45	Joga twarzy <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.45- 11.45	Trening pamięci <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Warsztaty plastyczne/robienie kukielek	ZAJĘCIA STACJONARNE

		zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.	
piątek			

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartki, piątki w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny
3.03.2025	16.00	Turniej „Rusz Głową” - gry planszowe	Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy
7.03.2025	17.00	Kino Sfinks - film „Emilia Perez”	Informacje i zapisy w CAS, liczba biletów ograniczona
14.03.2025	10.30	Zwiedzanie wystawy „Silaczki” w Kamienicy Hipolitów Muzeum Krakowa	Informacje i zapisy w CAS, liczba biletów ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy