

## 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 10 Marca 2025

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MARZEC 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>Plastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>3,</b>	<b>9:00-9:45</b>	<b>Gimnastyka I gr</b>	<b>CAS</b>
	<b>9:45 -10:30</b>	<b>Gimnastyka II gr</b>	<b>Za 6</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>15:30-16:15</b>	<b>Zumba</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>10</b>	<b>16:30 – 20:00</b>	<b>Dzień Kobiet – spotkanie integracyjne przy kawie</b>	<b>CAS</b> <b>Wolontariat</b>

Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek 11,18,25	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 19	8:20 -9:00	Prelekcja dot. problemów stomatologicznych seniorów – prowadzi stomatolog.	CAS wolontariat
Środa	12:00-13:30  12:00 -12:45 12:50 -13:35	Taniec w kręgu, taniec liniowy  I grupa II grupa	CAS  Od 12.03 podział na 2 grupy
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

<b>Piątek</b>	<b>11:30-12:30</b> <b>12:30-13:30</b> <b>13:30-14:30</b>	<b>j. angielski podstawa</b> <b>j. hiszpański</b> <b>j. angielski średni</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b> <b>14</b>	<b>10:00 -12:15</b>	<b>Wędrówki piesze –</b> <b>Szlakiem architektów</b> <b>Krakowa</b>	<b>Zbiórka godz.</b> <b>10:00 koło kina</b> <b>Kijów</b>

### Zajęcia dodatkowe Marzec 2025

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*