



# FUNDACJA ARISE

## Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a

kontakt - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

### OBOWIĄZUJE OD 1 kwietnia 2025 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi gr I	
	11.00 – 12.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi gr II	
	12.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	

wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia komputerowe	
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	zajęcia: 8 i 15 kwietnia
środa	10.00 – 11.15	Pogotowie smartfonowe	
	11.15 – 12.15	Język włoski - poziom A0	
	12.15 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	
czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci i koncentracji	spotkania: 3 i 17 kwietnia
	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze - warsztaty	spotkania: 10 i 24 kwietnia
	12.15 -13.15	Język hiszpański - poziom A1	
	13.15 – 14.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
piątek	9.00 - 10.00	Ćwiczenia rozciągające gr I	18 kwietnia (Wielki Piątek) Centrum zamknięte
	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 12.00	Ćwiczenia rozciągające gr II	
	12.15 – 13.15	Język angielski	

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.04.2025	12:15 - 13:15	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	
9.04.2025	13:00 - 14:00	porady prawne	
15.04.2025	15:00 - 17:00	wyjście do Muzeum Narodowego, zwiedzanie z przewodnikiem wystawy Utamaro - drzeworyty japońskie	Zbiórka na miejscu: Gmach Główny MN (al. 3 Maja 1)
22.04.2025	12:00 - 14:00	wyjście na Tradycyjne Święto Rękawki	zbiórka w CAS, następnie wspólny przejazd autobusem 174
28.04.2025	12:00 - 13:00	porady prawne	
soboty	14:15 - 15:00	nauka pływania	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*