

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

18.04 Wielki Piątek, 21.04 CAS jest zamknięty,

19 – Wielka Sobota nie ma basenu

OBOWIĄZUJE OD 01 kwietnia 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MARZEC 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 7, 14	9:00-9:45	Gimnastyka I gr	CAS
	9:45 -10:30	Gimnastyka II gr	

Poniedziałek	15:30-16:15	Zumba	CAS
Poniedziałek 7,14	8:00 -9:00	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	11:00 -12:00	Trening pamięci- ćwiczenia logiczne, lamiglówki.	CAS
Wtorek 8	8:00 -11:00	Dekorowanie sali na Wielkanoc	CAS Wolontariat
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 -12:45 12:50 -13:35	Taniec w kręgu, taniec liniowy I grupa początkująca II grupa zaawansowana	CAS
Czwartek	11:30-13:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty, Rummikub	CAS
Czwartek 10	10:30 -12:45	Wędrowki piesze –Kościół św. Mikołaja, Dom Tow. Lekarskiego	Zbiórka 10:25- Barbakan
Czwartek 24	15:00 – 16:00 16:00 -20:00	Przygotowanie Spotkanie „Jajeczko” + potańcówka	CAS Wolontariat

Czwartek	9:45 -10:30 10:30- 11:15	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 10, 24 zajęcia odwołane
Piątek	11:30-12:30 12:30-13:30 13:30-14:30	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 18 Wielki Piątek nie ma zajęć
Piątek 4,11,25	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka godz. 9:00, koło wodociągów

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45-13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Lista 19 –Wielka Sobota nie ma basenu
Piątek 4	10:00-21:00	Świąteczna zbiórka żywności z BŻ	Kaufland os. Kombatantów Wolontariat, wg listy
Czwartek 17	7.30 -9:30 10:00-12:00	Odbiór żywności i przygotowanie paczek Wydawanie paczek	CAS Wolontariat
Sobota 26	6:15 – 21:00	Wycieczka do Warszawy	Zbiórka godz.6.15 dworzec PKP Lista

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy