



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 2 maja 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	12 maja zajęcia nie odbędą się
	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 – 11.00	„Punkty styku: literatura i inne sztuki”	rozpoczęcie od 13 maja
	11.00 - 12.00	Zajęcia komputerowe	
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	zajęcia: 6 i 20 maja
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	spotkanie 15 maja
	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze - warsztaty	spotkanie 22 maja
	12.15 -13.15	Język hiszpański - poziom A1	
	13.15 – 14.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
piątek	9.00 - 10.00	Ćwiczenia rozciągające gr I	2 maja Centrum zamknięte
	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 12.00	Ćwiczenia rozciągające gr II	
	12.15 – 13.15	Język angielski	

Zajęcia dodatkowe w maju 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.05.2025	13:00 - 14:00	porady prawne	
12.05.2025	12:00 - 13:00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	
22.05.2025	13:00 - 14:00	porady prawne	
soboty	14:15 - 15:00	nauka pływania	Basen przy SP 91, os. Handlowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.