

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

1, 2 maja CAS jest nieczynny, 3 maja nie ma zajęć na basenie

OBOWIAZUJE OD 19 MAJA 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH MAJ 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	Szycie, haft	CAS
Poniedziałek 19,26	8:30-10:30	JestemEko	CAS
Poniedziałek 5,12	9:00-9:45	Gimnastyka I gr	CAS
	9:45 -10:30	Gimnastyka II gr	

Poniedziałek	15:30-16:15	Zumba	CAS
Poniedziałek 5,12	8:00-9:00	Dyżur, sprzątanie dekoracji	CAS Wolontariat
Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	11:00 -12:00	Trening pamięci- ćwiczenia logiczne, łamigłówki.	CAS
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 28	16:00 -20:00	Spotkanie integracyjne Dzień Matki +potańcówka	CAS Wolontariat
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 1 nie ma zajęć
Czwartek 15	9:30 -11:45	Wędrówki piesze –Kościół Bernardynów, spacer wokół Plant	Zbiórka 9:30- Barbakan
Czwartek	9:45 -10:30 10:30- 11:15	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 1,15 nie ma zajęć

Piątek	11:30-12:30 12:30-13:30 13:30-14:30	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 2 nie ma zajęć
Piątek 9,16,23,30	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka godz. 9:00 koło wodociągów

Zajęcia dodatkowe MAJ 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	12:45- 13:30	Basen	Os. Handlowe 4 Lista 3 nie ma basenu
Sobota 10	17:30	Krakowska potańcówka dla seniorów z Iwoną Pavlović	Bezpłatne wejściówki u koordynatora CAS
Sobota 17	7:30-	Wycieczka autokarowa zamek Krzysztopór, Szydłów	Zbiórka godz.7:30 CAS lista uczestników jest zamknięta
Niedziela 18	16.30 – 18:30	Próba chóru Harfa wraz z koncertem	DK Kolejarz Ul. Filipa 6
Niedziela 25	10:00 – 13:00	Święto Rodziny – prowadzenie zajęć - robimy obrazki z mchu i innych naturalnych materiałów Plus udział w grze miejskiej	Teren Tauron Arena -wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy