



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 16 czerwca 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	9 czerwca zajęcia wyjątkowo zaczną się pół godziny później: Autoterapia 9:30, Smovey 10:30.
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi	
	11.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	

wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
	11.00 - 12.00	Zajęcia komputerowe	17 czerwca zajęcia odwołane
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodziela artystycznego	spotkanie 10 czerwca
środa	10.00 – 11.15	Pogotowie smartfonowe	
	11.15 – 12.15	Język włoski - poziom A0	4 czerwca zajęcia odwołane
	12.15 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	
czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci i koncentracji	spotkanie 12 czerwca
	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze - warsztaty	spotkanie 26 czerwca
	12.15 -13.15	Język hiszpański - poziom A1	19 czerwca Boże Ciało CAS nieczynne
	13.15 – 14.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
piątek	9.00 - 10.00	Ćwiczenia rozciągające gr I	20 czerwca CAS nieczynne
	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 12.00	Ćwiczenia rozciągające gr II	
	12.15 – 13.15	Język angielski	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.06.2025	13:00 - 14:00	porady prawne	
9.06.2025	12:00 - 13:00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	
16.06.2025	12:00 - 13:00	Aromaterapia - zastosowanie olejków eterycznych	
17.06.2025	10:00 - 13:00	Szkolenie: pierwsza pomoc dla seniora	
soboty	14:15 - 15:00	nauka pływania	Basen przy SP 91, os. Handlowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.