

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

Od 7.07 do 11.07 w CAS rozpocznie się remont podłogi. Część zajęć będzie odbywała się w parku tuż przy CAS.

OBOWIĄZUJE OD 1 lipca 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH lipiec 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS 7.07 nie ma zajęć
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek	10:30 -12:00	Plastyka	7.07 park – szkice 14,21 CAS
Poniedziałek	10:30 -12:00	Szycie, hafy	CAS 28
Poniedziałek	17:00-17:45	Zumba	CAS 7.07 – plac przy CAS

Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS 8.07 nie ma zajęć
Wtorek	8:30-9:15 9:15-10:00	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 7.07 – plac przy CAS
Wtorek	17:00 – 18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS 8.07 – nie ma zajęć
Środa	9:00-11:00 8:00 -10:00	Nowe technologie Smartfony	CAS 9.07 nie ma zajęć
Środa 9	9:30 -11:45	Wędrówki piesze – wystawa skarbów jeszcze niepublikowanych Ignatianum	Zbiórka 9:30 przystanek tramwajowy Teatr Słowackiego od str. dworca
Środa	12:00 -13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS 9 nie mają zajęć
Czwartek	10:30 -12:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty, Rozgrywki w bule	CAS 10.07 bulodrom Złotego Wieku 41
Czwartek	9:00 -9:45 9:45- 10:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 10.07 plac przy CAS
Piątek	11:30-12:30 12:30-14:30 14:30-15:30 11:30-12:30 12:30-13:30 13:30-15:30	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 18.07 25.07 4,11 nie ma zajęć
Piątek 4,11	9:00-11:00	JestemEko	Zajęcia w parku mistrzejowickim

Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka godz. 9:00 koło wodociągów
---------------	--------------------	-----------------------	---

Zajęcia dodatkowe lipiec 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
		Zapisy na wycieczkę autokarową do Biecza	U koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy