

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

Telefon CAS/koordynator : **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordinator: Anna

Dyżur koordynatora: wtorek 14:30-19:00, czwartek 8:30-11:00

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00 -14:00, 16:15 -17:15
Wtorek	12:00-13:00, 15:00-18:30
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	8:30- 13:00
Piątek	11:15 -15:00

15.08 CAS jest zamknięty

OBOWIAZUJE OD 18 sierpnia 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH sierpień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom zaawansowany	CAS
	13:00- 14:00	Poziom podstawowy	
Poniedziałek 1,11,18,25	9:00 -10:30	Kawiarenka- Rummicub	CAS
Poniedziałek	10:30 -11:30	Szycie, hafty	CAS
Poniedziałek	17:00-17:45	Zumba	CAS 18,25 nie ma zajęć

Wtorek	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	8:30-9:15 9:15-10:00 15:15-16:00 16:00 -16:45	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr Gimnastyka I gr Gimnastyka II g	CAS Od 19.08 zmiana godz. zajęć
Wtorek	17:00 – 18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS 5 nie ma zajęć
Środa	9:00-11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa	12:00 -13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS 6 nie mają zajęć
Środa 6	11:15 – 12:45	Kawiarenka- gra w bule	Bulodrom Złotego Wieku 41
Czwartek	10:30 -12:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty, Rozgrywki w bule	CAS 7,14 21,28 Złotego Wieku 41
Czwartek	9:00 -9:45 9:45- 10:30 8:00 -8:45 8:45-9:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 7.08
Piątek	11:30-12:30 12:30-13:30 13:30-14:30	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS 8,15 nie ma zajęć

Piątek 8	9:00 -10:00	JestemEko	CAS
Piątek 8	10:00 -13:00	Dyżur, sprzątanie, dekoracja sali	CAS Wolontariat
Piątek	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka godz. 9:00 koło wodociągów 15 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe sierpień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 2.08	8:00	Wycieczka autokarowa –Biecz i okolice	Zbiórka CAS godz. 7:40, lista zamknięta
Czwartek 14.08	17:00	„Piosenka w Koronie” Występ Eleni z Zespołem	Scena Plenerowa Skalka Klasztor Paulinów, bezpłatne wejściówki u koordynatora
Czwartek 14,21,28	11:00 - 13:00	Bezpłatne warsztaty międzypokoleniowe - ceramika, quilling, haft	MDK im Bursy Tysiąclecia 15 Zapisy 508 161 252
Czwartek 14	19:00	Krakowska Noc Cracovia Sacra Koncert „Jam Jest Pasterz Dobry” kościół oo. Bonifratrów Ul. Krakowska 48	Bezpłatne wejściówki u koordynatora czwartek 14 .08 od 8:30 -12:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy