

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon CAS/koordynator **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordynator: 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	11:00-14:45

OBOWIĄZUJE OD 01.09 2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH wrzesień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 1,8,15	12:00 -13:00	Nowe technologie poziom	CAS
	13:00- 14:00	zaawansowany Poziom podstawowy	
Poniedziałek 1,8,15, 22,29	9:00 -10:30	Kawiarenka- Rummicub	CAS Wolontariat
Poniedziałek	10:30 -12:00	Szycie, hafty	CAS 1.09 8,15 22,29 wolontariat
	10:30 -11:30	Szycie, haft Plastyka	

Poniedziałek 22	16:30-17:15	Zumba	CAS 22 odrabiamy zajęcia za 11 sierpnia .
Poniedziałek 29	8:30-10:30	Dyżur –sprzątanie CAS	CAS wolontariat
Wtorek 2,9	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	CAS
	12:00 -13:00	Cyfrowe SOS	16.09 wolontariat
Wtorek	15:15-16:00 16:00 -16:45	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 2,9,16,23
Wtorek	17:00 – 18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS 2,9,16,23
Środa 3,10,17	9:00-11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa 24	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka godz.9:00 koło wodociągów
Środa 3,10,17,24	12:00 -13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Czwartek 25	10:30 -12:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty,	CAS 25
4, 18 11	10:30 -12:00 8:30 -10:00		4,11,18 wolontariat
Czwartek 11	10:00 -11:30	Taniec w kręgu	CAS

Czwartek	9:00 -9:45 9:45- 10:30	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 4,18 11.09 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 5,12,19,26
Piątek 5,12,19,26	9:00 -10:30	Nordic walking	Zbiórka godz. 9:00 koło wodociągów

Zajęcia dodatkowe Wrzesień 2025

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 6.09	18:00	Koncert The Sparks of Tango	Aula Florianka Akademia Muzyczna im. Pendereckiego Bilety w dniu 2.09 14:30-19:00 u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy