

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon CAS/koordynator **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordynator: Anna

Dyżur koordynatora: wtorek 9:30-12:00, czwartek 11:30 -16:00

e-mail: mscasy@poczta.fm

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00 -14:00, 16:15 -17:15
Wtorek	9:30-13:30,
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	10:30- 16:00
Piątek	11:00-14:45

OBOWIĄZUJE OD 08.09 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
	10:30 -11:30	Szycie, haft Plastyka	8,15 22,29 wolontariat
Poniedziałek	15:30-16:15	Zumba	CAS

22			22 odrabiamy zajęcia za 11 sierpnia .
Wtorek 23,30	8:30-10:30	Dyżur –sprzątanie CAS	CAS wolontariat
Wtorek 2,9	12:00 -13:00 12:00 -13:00	Cyfrowe SOS Cyfrowe SOS	CAS 16, 23 wolontariat
Wtorek	15:15-16:00 16:00 -16:45 10:15- 11:00 11:00-11:45	Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr Gimnastyka I gr Gimnastyka II gr	CAS 2, 9,16,23 Zmiana godziny
Wtorek	17:00 – 18:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS 2,
Środa 3,10,17	9:00-11:00	Nowe technologie Smartfony	CAS
Środa 24	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka 24.09 godz.9:00 koło wodociągów
Środa 3,10,17,24	12:00 -13:30	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS
Czwartek 25 4, 18 11	10:30 -12:00 10:30 -12:00 8:30 -10:00	Kawiarenka Seniora – gry planszowe, karty,	CAS 25 4,11,18 wolontariat
Czwartek 11	10:00 -11:30	Taniec w kręgu	CAS

Czwartek	9:00 -9:45	Gimnastyka I gr	CAS
	9:45- 10:30	Gimnastyka II gr	4
	12:15 – 13:00	Gimnastyka I gr	11.09 nie ma zajęć
	13:00-13:45	Gimnastyka II gr	18.09
			Wolontariat
			18,25
Czwartek	14:00 – 15:30	Warsztaty wokalne, chór	CAS
			11,18,25
Piątek	11:30-12:30	j. angielski podstawa	CAS
	12:30-13:30	j. hiszpański	5,12,19
	13:30-14:30	j. angielski średni	
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 Bilety w dniu 2.09 14:30-19:00 u koordynatora
Niedziela 7.09	15:15	Seans Filmowy Kino Pod Baranami	Bilety -odbior u koordynatora 4.09 w czasie dyżuru
Środa – czwartek 24-25		Mistrzostwa Sportowe o Puchar Prezydenta M. Krakowa KS Bronowianka	Karty zgłoszeń dostępne w CAS od 9.09

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy