

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon CAS/koordynator **722 102 173**

WathsApp: 722 102 173

Koordinator: 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	9:30 -14:00, 16:15 -17:15
Wtorek	8:30-13:30,
Środa	8:30 -13:30
Czwartek	11:30- 16:00
Piątek	10:15-12:45

OBOWIĄZUJE OD 3.02. 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Luty 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00 -12:45 (Jedn. zajęciowa) 12:45- 13:45 Jedn.zajęciowa 13:45-14:45 (Jedn. zajęciowa)	Trening pamięci Nowe technologie smartfon Media społecznościowe	CAS (2,9),
Poniedziałek	10:00 -12:00 (2 jedn. zajęciowe)	Kawiarenka- Rummicub, gry planszowe	CAS

	9:00 -10:00 (Jedn. zajęciowa)	Kawiarenka – gra w karty	CAS 16,23 wolontariat
Poniedziałek	8:30-9:15 (Jedn. zajęciowa) 9:15 -10:00 (Jedn. zajęciowa)	Gimnastyka joga na krześle Pilates	CAS 2,9 2,9
Poniedziałek	17:00-17:45 (Jedn. zajęciowa) 15:30-16:15	Zumba (2,9) Zumba (16,23)	CAS
Wtorek	8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe	Szycie, haft (3) Plastyka (10,17,24)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa Joga na krześle	CAS
Wtorek	13:00-15:00	Dyżur, sprzątanie, zmiana dekoracji.	CAS 3 wolontariat
Wtorek	9:30-10:30 (jedn.zajęciowa)	Spotkanie podróżnicze – Sycylia	CAS 10 Wolontariat
Środa	8:45 – 9:45 (jedn. zajęciowa) 9:45 – 10:45 (jedn. zajęciowa)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci Gry komputerowe	CAS
Środa	12:00 -12:45 (1 jedn. zajęciowe) 12:50 -13:35	Taniec w kręgu, liniowy Gr. I początkująca	CAS

	(1 jedn. zajęciowa)	Gr. II zaawansowana	
Środa	16:00 -20:00 (4 jedn. zajęciowe)	Potańcówka Walentynki +Thusty Czwartek	CAS 11 Wolontariat Zapisy Mirka
Czwartek	10:15-11:45 (2 jedn.zajęciowe)	Spotkanie „historia, architektura, sztuka”- prelekcja +prezentacja fotograficzna	CAS 5,12
Czwartek	11:45 -12:30 (Jedn.zajęciowa) 12:30 -13:15 (jedn.zajęciowa)	Joga na krześle Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS
Czwartek	14:15 – 15:45 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS 5 nie ma zajęć
Czwartek	13:30- 15:15 (2 jedn. zajęciowe) 13:30-14:15 (jedn.zajęciowa)	Warsztaty emisji głosu Warsztaty emisji głosu	CAS 5 19,26
Piątek	10:30-11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:15-12:00 (Jedn. zajęciowa) 12:00-12:45 (Jedn. zajęciowa)	j. angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS

Piątek	8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe	Nordic walking	Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów
---------------	---	-----------------------	---

Zajęcia dodatkowe luty 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 9	19:00	Teatr Variete „W starym kinie”	Ul. Grzegórzecka 71 CAS Bilety 5.02 odbiór u koordynatorki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy