

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

CAS jest zamknięty w dniu 4.06 oraz 5.06

OBOWIĄZUJE OD 8.06. 2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH CZERWIEC 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:45- 13:45 Jedn.zajęciowa	Nowe technologie smartfon	CAS
	13:45-14:45 (Jedn. zajęciowa)	Media społecznościowe	
Poniedziałek	9:00-11:00 (2 Jedn. zajęciowa)	Kawiarenka Seniora	CAS
	9:00 -12:00 (3 jedn.zajęciowe)	Kawiarenka seniora	8.06

Poniedziałek	11:00 -12:30 (2 jedn.zajęciowe)	Warsztaty- akceptacja siebie w starości	CAS 1.06
Poniedziałek	11:00 -12:30 (2 jedn.zajęciowe)	Warsztaty z dietetykiem - Wpływ diety na mózg.	15,22,
Poniedziałek	15:30-16:15 (Jedn.zajęciowa)	Zumba	CAS 8 nie ma zajęć
Wtorek	8:30 – 10:30 2 jedn. zajęciowe	Szycie, haft (2,9,16) Plastyka (23,30)	CAS
Wtorek	12:15 -13:15 Jedn. zajęciowa	Cyfrowe SOS	CAS
Wtorek	10:30- 11:15 (Jedn. zajęciowa) 11:30-12:15 (Jedn.zajęciowa)	Pilates Joga na krześle	CAS
Wtorek 9,23	12:30 -14:30	Dyżur, sprzątanie,	CAS Wolontariat
Środa	8:45 – 9:45 (jedn. zajęciowa) 9:45 – 10:45 (jedn. zajęciowa)	Nowe technologie – tablety Bezpieczeństwo w sieci Gry komputerowe	CAS
Środa 24	11:00 -13:15	Wędrówki piesze Kamieniolom Liban	Zbiórka godz.11:00, przystanek autobusu 178 koło Muzeum Podgórze
Środa	12:00 -12:45 (1 jedn. zajęciowe) 12:50 -13:35 (1 jedn. zajęciowa)	Taniec w kręgu, liniowy Gr. I początkująca Gr. II zaawansowana	CAS

Czwartek	12:00 -12:45 (Jedn.zajęciowa)	Joga na krześle	CAS
	12:45 -13:30 (jedn.zajęciowa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
Czwartek	14:00 – 15:30 2 jedn. zajęciowe	Warsztaty wokalne, chór	CAS 11 zajęcia odwołane
Piątek	10:30-11:15 (Jedn. zajęciowa)	j. angielski podstawa	CAS 5.06 nie ma zajęć z języków.
	11:15-12:00 (Jedn. zajęciowa)	j. hiszpański	
	12:00-12:45 (Jedn. zajęciowa)	j. angielski średn	
Piątek	8:45 -10:15 2 jedn. zajęciowe	Nordic walking	Zbiórka godz. 8:45 koło wodociągów 5.06 nie ma zajęć

Zajęcia dodatkowe CZERWIEC 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota 13	7:45 -	Wycieczka autokarowa -Łańcut	Zbiórka godz. 7:30 CAS
Poniedziałek 29	10:-14:00	IV Przegląd grup tanecznych „Roztańczony Kraków”	Hala 100-lecia ul.Focha 40

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy