



FUNDACJA ARISE

Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a

kontakt - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 4 lutego 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi gr I	
	11.00 – 12.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi gr II	
	12.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia komputerowe	

	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	w dniu 4 lutego zajęcia odwołane
środa	10.00 – 11.15	Pogotowie smartfonowe	
	11.15 – 12.15	Język włoski - poziom A0	
	12.15 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	
czwartek	10.00 – 12.00	Trening pamięci i koncentracji	spotkania: 6 i 20 lutego
	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze - warsztaty	spotkania: 13 i 27 lutego
	12.15 -13.15	Język hiszpański - poziom A0	
	13.15 – 14.00	Porady prawne	terminy: 6, 13 i 20 lutego
piątek	9.00 - 10.00	Ćwiczenia rozciągające gr I	
	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 12.00	Ćwiczenia rozciągające gr II	
	12.15 – 13.15	Język angielski	

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.02.2025	12:00 - 13:00	Budżet Obywatelski krok po kroku	
26.02.2025	16:00 - 18:00	Wyjście do muzeum - Kamienica Hipolitów, wystawa "Siłaczki"	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.