



# 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 3 marca 2025 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	zajęcia odbędą się: 11 i 18 marca
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 marca
	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze - warsztaty	spotkania: 13 i 27 marca
	12.15 -13.15	Język hiszpański - poziom A0	w dniu 6 marca zajęcia odwołane
	13.15 – 14.00	Porady prawne	terminy: 20 i 27 marca
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
3.03.2025	12:00 - 13:00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	
10.03.2025	12:00 - 13:00	spotkanie z Policją w ramach akcji „Bezpieczny Senior”	
soboty	14:15 - 15:00	nauka pływania	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*