


HARMONOGRAM ZAJĘĆ

CAS STOWARZYSZENIA DOBREJ NADZIEI- GRUDZIEŃ 2021

		<u>ŚRODA</u> 01.12.2021	<u>CZWARTEK</u> 02.12.2021	<u>PIĄTEK</u> 03.12.2021
		10:00-11:00 Zajęcia plastyczne- quilling SALA CAS	09:30-10:30 Kurs Zdrowy Senior ONLINE	
		11:00-13:00 Kawiarenka CAS kawa/rozmowy SALA CAS	11:00-12:00 Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne ONLINE	10:30-11:30 Język hiszpański SALA CAS
		<i>dodatkowo 10:00: spotkanie z kierownikiem Ośrodka Poradnictwa i Terapii Rodzin</i>		11:30-12:30 Kurs angielskiego SALA CAS
<u>PONIEDZIAŁEK</u> 06.12.2021	<u>WTOREK</u> 07.12.2021	<u>ŚRODA</u> 08.12.2021	<u>CZWARTEK</u> 09.12.2021	<u>PIĄTEK</u> 10.12.2021
09:00 – 10:00 Kurs historii Krakowa ONLINE	09:00 – 10:00 Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne ONLINE	10:00-11:00 Zajęcia plastyczne- quilling SALA CAS	09:30-10:30 Kurs Zdrowy Senior ONLINE	
10:15 – 11:15 Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje ONLINE	10:00 – 11:00 Trening umysłu ONLINE	11:00-13:00 Kawiarenka CAS kawa/rozmowy SALA CAS	11:00-12:00 Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne ONLINE	10:30-11:30 Język hiszpański SALA CAS
	12:00 Koncert dla Seniorów w ICE ZAPISY			11:30-12:30 Kurs angielskiego SALA CAS
<u>PONIEDZIAŁEK</u> 13.12.2021	<u>WTOREK</u> 14.12.2021	<u>ŚRODA</u> 15.12.2021	<u>CZWARTEK</u> 16.12.2021	<u>PIĄTEK</u> 17.12.2021
09:00 – 10:00 Kurs historii Krakowa ONLINE	09:00 – 10:00 Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne ONLINE	10:30-12:00 WIGILIA CAS- I GRUPA SALA CAS	09:30-10:30 Kurs Zdrowy Senior ONLINE	
10:15 – 11:15 Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje ONLINE	11:00 – 12:00 Trening umysłu gr. I SALA CAS	12:30-14:00 WIGILIA CAS- II GRUPA SALA CAS	11:00-12:00 Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne ONLINE	10:30-11:30 Język hiszpański SALA CAS
	12:00 – 13:00 Trening umysłu gr.II SALA CAS			11:30-12:30 Kurs angielskiego SALA CAS

PONIEDZIAŁEK 20.12.2021	WTOREK 21.12.2021	ŚRODA 22.12.2021	CZWARTEK 23.12.2021	PIĄTEK 24.12.2021
09:00 – 10:00 Kurs historii Krakowa ONLINE	09:00 – 10:00 Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne ONLINE	Zajęcia plastyczne nie odbywają się.	09:30-10:30 Kurs Zdrowy Senior ONLINE	Wigilia ZAJĘĆ NIE MA WESOŁYCH ŚWIĄT! 
10:15 – 11:15 Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje ONLINE	Zajęcia “Trening umysłu” nie odbywają się	11:00-13:00 Kawiarenka CAS kawa/rozmowy SALA CAS	11:00-12:00 Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne ONLINE	
PONIEDZIAŁEK 27.12.2021	WTOREK 28.12.2021	WTOREK 29.12.2021	CZWARTEK 30.12.2021	PIĄTEK 31.12.2021
10:00-11:00 Gry planszowe i towarzyskie SALA CAS	10:00-11:00 Gry planszowe i towarzyskie SALA CAS	10:00-11:00 Zajęcia plastyczne- quilling SALA CAS	10:00-11:00 Gry planszowe i towarzyskie SALA CAS	Sylwester ZAJĘĆ NIE MA
11:00-13:00 Kawiarenka CAS kawa/rozmowy SALA CAS	11:00-13:00 Kawiarenka CAS kawa/rozmowy SALA CAS	11:00-13:00 Kawiarenka CAS kawa/rozmowy SALA CAS	11:00-13:00 Kawiarenka CAS kawa/rozmowy SALA CAS	