

**Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”**

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt – tel. 509 690 123

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

<b>poniedziałek</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
<b>wtorek</b>	10 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>
<b>środa</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
<b>czwartek</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
<b>piątek</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>

**OBOWIAZUJE OD 01 luty 2020r.**

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	rekrutacja nowych seniorów <b>3,10,17,24</b>	mała sala CAS
	11 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	zajęcia taneczne – grupa 1 <b>10,17,24</b>	duża sala CAS <i>obowiązują buty z jasną podeszwą(nie brudzące parkietu).</i>
	12 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	zajęcia taneczne – grupa 2 <b>10,17,24</b>	
<b>wtorek</b>	10 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	rekrutacja nowych seniorów, <b>4,11,18,25</b>	mała sala CAS
	12 <sup>30</sup> - 13 <sup>30</sup>	gimnastyka kręgosłupa <b>11,18,25</b>	duża sala CAS
	13 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	gimnastyka dla seniora <b>11,18,25</b>	duża sala CAS
<b>środa</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	rekrutacja nowych seniorów <b>5,12,19,26</b>	mała sala CAS
	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	gry planszowe <b>5,19,26</b>	duża sala CAS
	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	KAWIARENKA <b>5,19,26</b>	CAS wolontariat
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	zajęcia aqua aerobic <b>12,19,26</b>	Park Wodny ul. Dobrego Pasterza

<b>czwartek</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	rekrutacja nowych seniorów, 6,13,20,27	mała sala CAS
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	KAWIARENKA 6,13,20,27	CAS wolontariat
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	spotkania w grupach klubowych- inicjatywa seniorów 6,13,20,27	duża sala CAS wolontariat
	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	multimedia w rękach seniora - gr.1 6,13,20,27	duża sala CAS
	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	multimedia w rękach seniora - gr.2 zaawansowana 13,20,27	duża sala CAS
<b>piątek</b>	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	rekrutacja nowych seniorów 7,14,21,28	mała sala CAS
	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	warsztaty artystyczne 7,14,21,28	duża sala CAS wykonywanie ozdób z bibuły, sznurka oraz surowców wtórnych
	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	KAWIARENKA 7,14,21,28	CAS wolontariat

### Zajęcia dodatkowe w *lutu* 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>03.02.2020r</b> <b>poniedziałek</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	spotkanie integracyjne członków stowarzyszenia oraz członków CAS	duża sala CAS
<b>12.02.2020</b> <b>środa</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	„BEZPIECZNY SENIOR” - spotkanie z funkcjonariuszem policji	duża sala CAS
<b>25.02.2020</b> <b>wtorek</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych oraz wolontariatu	duża sala CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*