



## Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> jesteśmy do Państwa dyspozycji - telefony do koordynatorów CAS :

**661 526 356**

**509 690 123 Iwona**

**691 607 399 Basia**

e-mail: [zlotajesienhutnika@gmail.com](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

W związku z tym, że zagrożenie zakażeniem nie maleje mogą Państwo uczestniczyć w zajęciach zarówno na sali jak i na zewnątrz - na świeżym powietrzu (w zależności od warunków atmosferycznych) **z zachowaniem wszelkich środków ostrożności. Prosimy o przychodzenie do obiektu w maseczkach, częste mycie i odkażanie rąk oraz zachowywanie dystansu.**

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2020

**OBOWIĄZUJE OD 01 października 2020r.**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	Gimnastyka dla każdego <b>5,12,19,26</b>	sala CAS
<b>wtorek</b>	9 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup>	Internet od podstaw <b>6,13,20,27</b>	sala CAS (Obowiązują zapisy)
	11 <sup>45</sup> - 13 <sup>45</sup>	Zajęcia w różnych technikach plastycznych <b>6,13,20,27</b>	sala CAS
<b>środa</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	Gimnastyka dla każdego <b>7,14,21,28</b>	sala CAS
<b>czwartek</b>	9 <sup>45</sup> - 11 <sup>45</sup>	Aplikacje użytkowe na smartfonie <b>1,8,15,22,29</b>	sala CAS
	11 <sup>45</sup> - 13 <sup>45</sup>	Warsztaty artystyczne – biżuteria z koralików <b>1,8,15,22,29</b>	sala CAS

<b>piątek</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	Nordic Walking <b>2,9,16,23</b>	Zajęcia w plenerze - zbiórka siedziba CAS (Obowiązują zapisy)
---------------	-------------------------------------	------------------------------------	---

### Zajęcia dodatkowe październik 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>07.10.2020</b> <b>środa</b>	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>	„Śpiewaj z nami Seniorami” w ramach spotkania Aktywnych Mieszkańców na gitarze zagra i zaśpiewa pan Józef Pustelnik	os. Centrum 10 siedziba Centrum Obywatelskie <b>obowiązują zapisy !!</b> <b>limit uczestników !!</b>
<b>18.10.2020</b> <b>niedziela</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	Wańka-wstańka - Nowohucki pomnik Lenina- zwiedzanie wystawy	Muzeum Nowej Huty <b>obowiązują zapisy !!</b> <b>limit uczestników !!</b> <b>Cena biletu -10 zł</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

*Przychodzimy wyposażeni w maseczki!!*

*Osoby, które nie posiadają własnych kijków mogą je wypożyczyć z naszego CAS - wówczas prosimy o kontakt telefoniczny.*