



## Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : **661 526 356**  
**509 690 123 Iwona**  
**691 607 399 Basia**

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

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

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

### OBOWIĄZUJE OD 24 czerwca

## Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>7,14,21,28,</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup>	<b>Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych</b> (zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Poniedziałek</b> <b>14,21,28</b>	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>Ruszaj głową – trening umysłu</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09">https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09</a> hasło: B6EnXQ
<b>Poniedziałek</b> <b>21,28</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.50 ( zapisy u koordynatora)
<b>Wtorek</b> <b>1,8,15,22,29</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Obsługa komputera dla każdego-</b> (zajęcia edukacyjne)	<a href="https://meet.google.com/mfx-vvzx-igu">https://meet.google.com/mfx-vvzx-igu</a>

<b>Wtorek</b> <b>8,15,22,29</b>	17 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	<b>Nauka języka angielskiego</b> dla początkujących (Zajęcia edukacyjne)	<a href="http://meet.google.com/pdy-qvih-riy">http://meet.google.com/pdy-qvih-riy</a>
<b>Środa</b> <b>2,9,16,23,30</b>	11 <sup>00</sup> - 11 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	Zajęcia hybrydowe - siedziba CAS ul. Kaczeńcowej 7 lub on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Warsztaty manualne dekoracje ze sznurka, wlny lub papieru</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowej 7
<b>Środa</b> <b>9,16,23,30</b>	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka</b> -spotkania	w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>10,17,24</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety)</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowej 7
	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Spacer z kijkami – Nordic Walking</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	zbiórka na ul. Kaczeńcowej 7 ( siedziba CAS)
<b>Piątek</b> <b>4,11,18,25</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Piątek</b> <b>11</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>Spacer Lasek Wolski</b> (zajęcia rozwojowe-4 godz. lekcyjne)	Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20
<b>Piątek</b> <b>18</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>Spacer Kopiec Piłsudskiego</b> (zajęcia rozwojowe-4 godz. lekcyjne)	Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20
<b>Piątek</b> <b>25</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	-Spacer Lasek Wolski (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne) -Warsztaty w Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza „Las w słoiku” (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021r

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.06.20 21	19.30	<b>KONCERT Muzyki Wiedeńskiej- Teatr Słowackiego</b>	Szczegółowe informacje u koordynatorów

***Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres: zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.***