



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

OBOWIĄZUJE OD 28.06.2021

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 28.06.2021	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć jeszcze przez 4 dni od momentu wysłania linku.
wtorek 01.06.2021 08.06.2021 15.06.2021 22.06.2021 29.06.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	W razie niepogody zajęcia na sali.
	18:00 - 19:00	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia w budynku.
środa 02.06.2021 09.06.2021 16.06.2021 23.06.2021 30.06.2021	10:00 - 11:00	Trening umysłu zajęcia online lub bezpośrenie	09.06 oraz 23.06 zajęcia w budynku.
środa 09.06.2021 23.06.2021	11:00 - 12:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
czwartek	9:00 - 10:00	Spacer Nordic Walking	



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021		Park Bednarskiego	Miejsce spotkania: w pobliżu wejścia do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć jeszcze przez 4 dni od momentu wysłania linku.
	10:30 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	11:00 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	
piątek 04.06.2021 11.06.2021 18.06.2021 25.06.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.06.2021	11:00-12:00	Popularne mity dietetyczne. Spotkanie z zakresu zdrowego odżywiania	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
czwartek 10.06.2021	15:00 - 16:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online ze Strażą Miejską
piątek 11.06.2021	12:30 - 15:00	Las w słoiku - warsztaty w terenie w Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza + spacer	Miejsce spotkania na pętli autobusowej przy Zoo o godz. 12:20
poniedziałek 14.06.2021	11:00-13:00	Zwiedzanie Kościoła Mariackiego z oprowadzeniem	Miejsce spotkania: pod pomnikiem Adama Mickiewicza.
wtorek 15.06.2021	11:00 - 12:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online ze Strażą Miejską
poniedziałek 21.06.2021	19:00-20:30	Wyjście do Teatru Słowackiego	Wyjście na spektakl Miłość
środa 23.06.2021	11:30 -13:00	Budowa dna miednicy, profilaktyka, najczęstsze dysfunkcje + ćwiczenia praktyczne	Spotkanie bezpośrednie

poniedziałek 28.06.2021	9:30 - 14:30	Wyjazd do Wieliczki Tężnia solankowa, spacer, wizyta w kawiarni	Miejsce spotkania: Rondo Matecznego na przystanku linii 304 w kierunku Wieliczki. Z powodu upałów - wyjazd przełożony na inny dogodny termin.
-----------------------------------	--------------	---	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.