



## 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 1 lipca**

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,19,26</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
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.45 ( zapisy u koordynatora)
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,26</b>	16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>Nauka języka angielskiego</b> dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Poniedziałek</b> <b>5, 19</b>	18 <sup>00</sup> - 19 <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>Wtorek</b> <b>6,13,20,27</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-iqu">https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu</a>

<b>Środa</b> <b>7,14,21,28</b>	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	Zajęcia hybrydowe - siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 lub on-line <a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty manualne dekoracje ze sznurka, welly lub papieru</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowej 7
<b>Środa</b> <b>7,21</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka -spotkania</b>	w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>14,28</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	Spacery z kijkami – Nordic Walking (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	zbiórka na ul. Kaczeńcowej 7 (siedziba CAS)
<b>Czwartek</b> <b>1,8,15,22,29</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety)</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>1,22</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Gry terenowe- MOLLKY</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>8,15</b>	12 <sup>15</sup> -14 <sup>15</sup>	<b>Jak dbać o zdrowie i kondycję</b> (zajęcia edukacyjne 2 godzina)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>29</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	Spotkanie w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>2,9,16,23,30</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>2</b>	12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	Leśna kinezylogia- nauka przyrody- Las Wolski (zajęcia edukacyjne 2 godzina)	Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20
<b>Piątek</b> <b>9</b>	11 <sup>00</sup> - 13 <sup>15</sup>	Spacer Park Reduta, forty (zajęcia rozwojowe-3 godz. lekcyjne)	Zbiórka na przystanku autobusowym 139 ( ul. Kurzei) -godz. 11.00
<b>Piątek</b> <b>16</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	Spacer Lasek Wolski- Przegorzały (zajęcia rozwojowe-4 godz. lekcyjne)	Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20
<b>Piątek</b> <b>23,30</b>	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup>	Spacery w plenerze	Informacje na bieżąco

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021r

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.07	16.00	Muzeum Czartoryskich – zwiedzanie z przewodnikiem	Zapisy u koordynatora – Zbiórka 15.50 ul. Pijarska 15
10.07	19.30	Koncert Finałowy-Gala Operowa w ramach Festiwalu Muzycznego w Wieliczce – plener przed Wielicką Mediateką	Szczegółowe informacje u koordynatorów
8.07	10.00-17.00	CAS Lemon zaprasza na <b>PIKNIK</b> w Parku Bednarskiego	Szczegółowe informacje u koordynatorów
25.07	19.00	Koncert zespołu Kraków Street Band w ramach Letniego Ogrodu Kultury	Dworek Białopradnicki Szczegółowe informacje u koordynatorów

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