



## Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: [cas@gaudiumetspes.pl](mailto:cas@gaudiumetspes.pl)

### CAS czynne 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 15.07.2021 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	7,30 – 8,15 8,15 – 9,00	Zajęcia ruchowe nordic walking I grupa II grupa	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury
Wtorek	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki grupa - I kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro lub w plenerze w Parku Ratuszowym
	9,30 – 10,15 10,15 – 11,00	Gry stolikowe, zadania usprawniające pamięć	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Wtorek	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek	16,15	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
środa	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
czwartek	8.30- 9.30 9.30-10.30  10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu <b>UWAGA</b> <b>15.07 zajęcia warsztatowe w Ogrodzie Botanicznym ul. Kopernika ze wzgl. na deszcz przeniesione na on-line</b>

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.07.	10,00 – 17,00	Piknik dla Seniora,	Park Bednarskiego
08.07 13.07	15,00	Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawia znowelizowane przepisy kodeksu drogowego.	Po przesłaniu zgłoszenia zajęcia odbędą się on-line przez aplikację

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*