



Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: 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 20.07.2021 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 Uwaga: 26.07 zamiast nordic walking - gimnastyka Zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania.

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	Uwaga: Zajęcia 21 i 28.07 odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania.
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	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu Uwaga: 22.07 zajęcia warsztatowe na Wawelu

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
21.07	9,00 – 12,00	Wycieczka na Wawel: wystawa „Arrasy”	Zgłoszenia do 20.07.godz. 15,00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.