



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

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 16 lipca

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Aerobik w wodzie (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.45 (zapisy u koordynatora)
Poniedziałek 5,12,19	16 ³⁰ - 17 ³⁰	Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
Poniedziałek 5, 19	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Nauka języka angielskiego dla początkujących (Zajęcia edukacyjne)	http://meet.google.com/pdy-qvih-riy
Wtorek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego- (zajęcia edukacyjne)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu

Środa 7,14,21,28	10 ³⁰ - 11 ¹⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	Zajęcia hybrydowe - siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 lub on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
	11 ³⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty manualne dekoracje ze sznurka, welly lub papieru (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowej 7
Środa 7,21	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Kawiarenka -spotkania	w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 14,28	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spacery z kijkami – Nordic Walking (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	zbiórka na ul. Kaczeńcowej 7 (siedziba CAS)
Czwartek 1,8,15,22,29	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 1,22	12 ⁰⁰ -13 ³⁰	Gry terenowe- MOLLKY (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 8,15	12 ¹⁵ -14 ¹⁵	Jak dbać o zdrowie i kondycję (zajęcia edukacyjne 2 godzina)	Zajęcia w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 29	12 ⁰⁰ -13 ³⁰	Spotkanie z wolontariuszami	Spotkanie w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 2,9,16,23,30	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt
Piątek 2	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Leśna kinezylogia- nauka przyrody- Las Wolski (zajęcia edukacyjne 2 godzina)	Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20
Piątek 9	11 ⁰⁰ - 13 ¹⁵	Spacer Park Reduta, forty (zajęcia rozwojowe-3 godz. lekcyjne)	Zbiórka na przystanku autobusowym 139 (ul. Kurzei) -godz. 11.00
Piątek 23	11 ³⁰ - 14 ³⁰	Spacer Lasek Wolski- Przegorzały (zajęcia rozwojowe-4 godz. lekcyjne)	Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20
Piątek 30	11 ³⁰ - 14 ³⁰	Spacer- Puszcza Niepołomska (zajęcia rozwojowe-4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco u koordynatorów

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 PIKNIK 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 lub sms do koordynatora.