



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 03.09.2021

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 06.09.2021 13.09.2021 20.09.2021 27.09.2021	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, do piątku do godz. 10:00
wtorek 07.09.2021 14.09.2021 21.09.2021 28.09.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	W razie niepogody lub upałów zajęcia na sali.
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia w budynku CAS 14.09 oraz 21.09 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.
środa 01.09.2021 08.09.2021 15.09.2021 22.09.2021 29.09.2021	11:00 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia w budynku CAS
	11:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	Zajęcia w budynku CAS

czwartek 02.09.2021 09.09.2021 16.09.2021 23.09.2021 30.09.2021	9:30 - 10:30	Nordic Walking Park Bednarskiego - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	10:30 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie w budynku CAS
	12:00 - 13:00	Trening umysłu	Zajęcia w budynku CAS
piątek 03.09.2021 10.09.2021 17.09.2021 24.09.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	Dnia 03.09. zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 08.09.2021	12:00 - 14:00	Zwiedzanie Krakowa - Kościół Kamedułów na Bielanych	Miejsce spotkania: parking na rogu ul. Księcia Józefa i Alei Wędrowników
czwartek 09.09.2021	15:00 - 16:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online ze Strażą Miejską
wtorek 14.09.2021	11:00 - 12:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online ze Strażą Miejską
środa 15.09.2021	12:00 - 13:00	Spotkanie z muzyką - muzykoterapia	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
piątek 17.09.2021	13:00 - 14:00	Zwiedzanie Krakowa - Nowa Huta - Mogiła	Miejsce spotkania zostanie podane w późniejszym terminie
czwartek 23.09.2021	11:00 - 12:00	Gimnastyka dna miednicy - ćwiczenia praktyczne Spotkanie edukacyjne dla kobiet	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
poniedziałek 27.09.2021	11:00 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetykiem Spotkanie z zakresu zdrowego odżywiania	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.