



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 9 września

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|-------------------------------------|---|---|
| Poniedziałek 6,13,20,27 | 9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵ | Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna) | us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt |
| Poniedziałek 6,13,20,27 | 11 ⁰⁰ - 12 ³⁰ | Aerobik w wodzie (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne) | Park Wodny zbiórka godz. 10.45 (zapisy u koordynatora) |
| Poniedziałek 13,20 | 16 ³⁰ - 17 ³⁰ | Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne) | Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom) |
| Wtorek 7,14,21,28 | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Obsługa komputera dla każdego (zajęcia edukacyjne 2 godziny) | https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu |
| Wtorek 14,28 | 10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ | Malowanie obrazów tuszem akrylowym (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Wtorek 14 | 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ | zajęcia animacyjno – taneczne (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |

| | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|
| Wtorek 28 | 16 ³⁰ - 17 ³⁰ | Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych (zajęcia edukacyjne) | Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom) |
| Środa 1,8,15,22,29 | 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 |
| Środa 1,8, 22 | 11 ³⁰ -13 ⁰⁰ | Warsztaty manualne - recykling, ozdoby z podkosznurka, papieru, itp. (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 8, 22 | 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ | Kawiarenka -spotkania | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Środa 1 | 13 ⁰⁰ - 14 ³⁰ | Spacerzy z kijkami – Nordic Walking (zajęcia rozwojowe 2 godz.) | zbiórka na ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 2,9,16,23,30 | 10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | Nowe technologie (smartfony , tablety) (zajęcia edukacyjne 2 godziny) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Czwartek 2 | 12 ⁰⁰ -13 ³⁰ | Gry terenowe MOLKI (zajęcia rozwojowe 2 godziny) | siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 |
| Piątek 3,10,17,24 | 9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵ | Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna) | us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09 hasło: 6Q6xpt |
| Piątek 3 | 11 ³⁰ - 14 ³⁰ | Historie kopców i fortów Krakowa - wejście na kopiec Kościuszki, Las Wolski (zajęcia edukacyjne 3 godziny) | Zbiórka na przystanku autobusowym 134 Cracovia Stadion -godz. 11.20 |
| Piątek 10 | 11 ³⁰ - 14 ³⁰ | Historie kopców i fortów Krakowa - Wejście na Kopiec Kraka i do kamieniołom Liban (zajęcia edukacyjne 3 godziny) | Zbiórka na przystanku autobusowym przy Cmentarzu Podgórskim.(podgórze SPA) Szczegóły u koordynatorów |
| Piątek 17 | 11 ³⁰ - 14 ³⁰ | Historie kopców i fortów Krakowa – Zwiedzanie Fortu Swoszowice (zajęcia edukacyjne 3 godziny) | Informacje na bieżąco |

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021r

| data | godz. | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------------|-------------|--|--|
| 5.09 niedziela | 17.00 | Koncert Musicale Świata w Teatrze Słowackiego | Szczegółowe informacje u koordynatorów |
| 7.09 wtorek | 12.30 | Rynek Podziemny - zwiedzanie | Szczegółowe informacje i zapisy u koordynatorów |
| 9.09 czwartek | 16.30 | Zwiedzanie Pałacu Krzysztofory | Szczegółowe informacje i zapisy u koordynatorów |
| 24.09 piątek | 12.00-18.00 | Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni | Szczegółowe informacje i zapisy u koordynatorów |
| 15-16.09 | 11.00-17.00 | Senioralia- szereg imprez dla seniorów w Krakowie | Szczegółowe informacje u koordynatorów |
| 29-30.09 | 11.00-1 | VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa | KS Bronowianka Szczegółowe informacje u koordynatorów |

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