



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 17 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 17,14 10⁰⁰ - 12⁰⁰ 21,28 9³⁰ - 11³⁰		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 alkoholowym (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Wtorek 14,21,28	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 1,8,15,22,29	11 ³⁰ -13 ⁰⁰	Warsztaty manualne - recykling, ozdoby z podkoszurnka, 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	Spacer 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) godz. 12.00 .Szczegóły u koordynatorów

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
20.09 poniedziałek	16.00	Wystawa Multimedialna „Śladami Jezusa”	Centrum Jana Pawła II, ul. Totus Tuus 34 Szczegółowe informacje u koordynatorów
29-30.09	9.00	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.