



## 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 01.10.2021 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	Zajęcia ruchowe nordic walking I grupa II grupa	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury <b>w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po załogowaniu.

Poniedziałek	16,00 -16,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro
	17,00 – 17,45 17,45 – 18,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro
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
	9,30 – 10,15 10,15 – 11,00	Gry stolikowe, zadania usprawniające pamięć	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	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	15,30	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
środa	8,30 – 9,15 9,15 – 10,00	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro

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: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu
----------	---	--	---

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.10	10,00 – 17,00	II Festiwal Artystyczny Seniorów „Solvay”	CSW „Solvay” Ul. Zakopiańska 62
07.10	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
08.10	19,10	Wyjście do kina „Teściowie”	Multikino, ul. Dobrego Pasterza
13.10	11,00 – 15,00	Wycieczka do Tyńca	Przystań pod Wawelem
14.10	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
21.10	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
22.10	19,00	Spektakl „Miłosna wojna stulecia”	Teatr Łąźnia Nowa Os. Szkolne 25
28.10	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali „Pod czołgiem”

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*