



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 01.11.2021 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8,30 – 9,15 9,15 – 10,00	Zajęcia ruchowe nordic walking I grupa II grupa	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po załogowaniu. Na wniosek uczestników 01.11.2021 r. zajęcia przeniesione na inny termin

Poniedziałek	16,00 -16,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro Na wniosek uczestników 01.11.2021 r. zajęcia zajęcia przeniesione na inny termin
	17,00 – 17,45 17,45 – 18,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro Na wniosek uczestników 01.11.2021 r. zajęcia zajęcia przeniesione na inny termin
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	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

czwartek	8.30- 9.30	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: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu
	9.30-10.30		
	10.45 -11.45		
	11.45-12.45		

Zajęcia dodatkowe w listopad 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.11	17,00	Wprawki taneczne	Os. Gorali 23, „Pod czołgiem”
08.11	16,00	Wernisaż prac plastycznych Uczestników CAS	Centrum Obywatelskie ul. Rejmana
09.11	11,00 – 14,00	Złożenie kwiatów pod pomnikiem Kombatantów. Spotkanie patriotyczne z młodzieżą ze Szkoły z ZSM i WTZ Gaudium	Os. Górali 23, „Pod czołgiem” Proszę przynieść śpiewniki
11.11.	17.00	78.” Krakowska Lekcja Śpiewania”.	Krakowski Rynek
18.11	17,00	Wprawki taneczne	Os. Gorali „Pod czołgiem”
25.11	17,00	Wprawki taneczne	Os. Gorali „Pod czołgiem”
30.11	16,00	„Andrzejki” Spotkanie integracyjne z młodzieżą WTZ „Gaudium”	Os. Gorali „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.