



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

O BOWIAŻUJE OD 09.12.2021 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17,00 -17,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
	18,00 – 18,45 18,45 – 19,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
Wtorek	9,00 – 9,45 9,45 – 10,30	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 zalogowaniu.

	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki grupa - I kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
	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”
	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	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 wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
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	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

		grupa zaawansowana II	
	11,00 – 11,45	Trening dna miednicy	<p>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. W dniu 9.12. zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącej</p>

Zajęcia dodatkowe w grudzień 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.12	12,00	Koncert dla Seniorów	ICE Kraków Proszę wypełnić oświadczenie o szczepieniu
07.12	11,00 – 15,00	Wystawa prac plastycznych „Sercem i pędzlem”	ICE Kraków Proszę wypełnić oświadczenie o szczepieniu
10.12	17,50	Film „Dom Gucci”	Multikino Ul. Dobrego Pasterza
14.12	16,00	„Święta tuż, tuż” prezentacja i wymiana ozdób świątecznych	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
21.12	12,00	Spotkanie świąteczne z młodzieżą i wolontariuszami CAS	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.