



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.pl)

**CAS czynny 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

**OBOWIAZUJE OD 03.01.2022**

## Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 03.01.2022 10.01.2022 17.01.2022 24.01.2022 31.01.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
<b>wtorek</b> 04.01.2022 11.01.2022 18.01.2022 25.01.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	W razie niepogody zajęcia na sali. 14.12 i 21.12 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.
	11:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	Zajęcia stacjonarne
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne
<b>środa</b> 05.01.2022 12.01.2022 19.01.2022 26.01.2022	11:00 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia stacjonarne

	11:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b> 06.01.2022 13.01.2022 20.01.2022 27.01.2022	9:30 - 10:30	Nordic Walking Park Bednarskiego - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.  W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie stacjonarne
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	Zajęcia stacjonarne

## Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 13.01.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b> 14.01.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
<b>poniedziałek</b> 17.01.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b> 20.01.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>wtorek</b> 25.01.2022	16:00 - 18:00	Warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**