



Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 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 10 stycznia

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek – piątek 10,11,12,13,14	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nabór członków, podpisywanie deklaracji	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 17,24,31	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 17,24,31	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-igu
Wtorek 18,25	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia plastyczne - techniki malarskie (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty malarskie (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ¹⁵ - 13 ⁰⁰	zajęcia animacyjno – taneczne (zajęcia ruchowe-1 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Wtorek 18,25	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka -spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 19,26	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵ (I grupa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵ (II grupa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Poznajemy nasze miasto i kraj - film i dyskusja (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 20, 27	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) grupa zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Warsztaty twórcze- techniki makramy (zajęcia edukacyjne- 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵	Warsztaty manualne- tworzenie makramy (zajęcia ruchowe- 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Kawiarenka -spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 21,28	8 ⁴⁵ - 9 ⁴⁵	Utrzymanie sprawności fizycznej –poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV50HpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	10 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Warsztaty manualne- wiklina papierowa (zajęcia ruchowe- 2 godz.)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Kawiarenka - spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 28	12.00	Wystawa szopek krakowskich	Szczegółowe informacje u koordynatorów

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres: zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.