

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 17.01.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15,00 15,45 15,45-16,30	Trening umysłu	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	3.01 godz.13,30-14,15 10.01 godz.17,00-17,45 17.01 godz.15,00-15,45 24.01 godz.12,30-13,15 31.01 godz. 17,00-17,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8 Ze względu na ferie zmiana godzin !

Poniedziałek	3.01 godz.14,15-15,00 10.01 godz.17,45-18,30 17.01 godz.15,45-16,30 24.01 godz.13,15-14,00 31.01 godz.17,45-18,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8 Ze względu na ferie zmiana godzin !
	3.01 godz.15,00-15,45 10.01 godz.18,30-19,15 17.01 godz.16,30-17,15 24.01 godz.14,00-14,45 31.01 godz.18,30-19,15	Grupa II	
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.
	8,30 – 9,30 9,30 – 10,30	Kurs plastyczny z elementami grafiki grupa - I kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Wtorek	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	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	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
	10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	
	11,00 – 11,45	Trening dna miednicy	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

Zajęcia dodatkowe w styczeń 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.01	16,00	Spotkanie karnawałowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy