



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 21.02.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2022

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00 15:45 15:45-16:30	Trening umysłu	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	17:15-18:00	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.
	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 wysyła 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 wysyła 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	

Zajęcia dodatkowe w lutym 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.02	17:30	Film „Gierek”	Multikino Ul. Dobrego Pasterza
15.02	12:00	Spotkanie Walentynkowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
24.02	16:00	Tłusty czwartek Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy