



## 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

**OBOWIĄZUJE OD 01.03.2022**

## Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 07.03.2022 14.03.2022 21.03.2022 28.03.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	10:30 - 12:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	10:30 - 13:00	Spotkanie z grami planszowymi	
<b>wtorek</b> 01.03.2022 08.03.2022 15.03.2022 22.03.2022 29.03.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Planty im. Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	W razie niepogody zajęcia na sali.
	11:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	Zajęcia stacjonarne Zajęcia z dnia 15.03 przełożone na piątek 25.03 na godz. 12:00. W dniach 08.03 oraz 29.03 zajęcia będą trwały półtorej godziny (jest to odrabianie styczniowych zajęć)

	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b> 03.03.2022 10.03.2022 17.03.2022 24.03.2022 31.03.2022	9:30 - 10:30	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.  W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie stacjonarne
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	Zajęcia stacjonarne



## Zajęcia dodatkowe w marcu 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>piątek</b> 04.03.2022	10:15 - 12:15	Kino Kika wyjście na film Matki równoległe	Miejsce spotkania: ul. Krasickiego 18
<b>środa</b> 09.03.2022	10:00 - 12:00	Wyjście z przewodnikiem na wystawę Kraków od początku do końca	Miejsce spotkania: Pałac Krzysztofy Rynek Główny 35
<b>czwartek</b> 10.03.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>poniedziałek</b> 14.03.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce	Zajęcia stacjonarne
<b>środa</b> 16.03.2022	15:15 - 16:30	Zdrowy oddech - ćwiczenia praktyczne w terenie	Miejsce spotkania: Park Lotników, przy fontannie od strony al. Jana Pawła II W razie niepogody zajęcia zostaną przełożone
<b>piątek</b> 18.03.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b> 24.03.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b> 25.03.2022	10:00 - 12:00	Makrama - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
<b>środa</b> 30.03.2022	10:00 - 12:00	Ozdabianie stołu - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**