

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

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

Obowiązuje od 14 marca

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu
	16 ⁴⁵ - 17 ⁴⁵	Język angielski – gr. średniozaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: link zostanie podany przed zajęciami 21 -Zajęcia odwołane
	17 ⁵⁰ - 18 ⁵⁰	Język angielski – gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: Link zostanie podany przed zajęciami 21 -Zajęcia odwołane
Poniedziałek 14,21,28	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.40 (zapisy u koordynatora)
Wtorek 1,8,15,22,29	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
	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka - spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ¹⁵ - 13 ⁰⁰	zajęcia animacyjno – taneczne (zajęcia ruchowe-1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

Środa 2,9,16,23,30	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵ (I grupa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵ (II grupa)	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	Ruszaj głową – trening pamięci i kreatywności (zajęcia edukacyjne 1 godz.)	https://us05web.zoom.us/j/7850072768?pwd=dzZhRG54d2F1cEswNkhSdmN5RXE5UT09 hasło: B6EnXQ Zajęcia odwołane
Środa 9	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Dzień Kobiet -spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 3,10,17,24,31	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
	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Warsztaty twórcze- techniki różne (zajęcia edukacyjne- 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe- 1 godzina lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 4,11,18,25	8 ⁴⁵ - 9 ⁴⁵	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Piątek 4	11 ¹⁵ - 12 ⁴⁵	Spacer z kijkami - nordic walking (zajęcia ruchowe-2 godziny lekcyjne)	Zbiórka -siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Piątek 18,25	11 ¹⁵ - 12 ⁴⁵	Spacer z kijkami - nordic walking (zajęcia ruchowe-2 godziny lekcyjne)	Szczegółowe na bież informacje u koordynatorów

Zajęcia dodatkowe w marcu 2022r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 8	19.15	Koncert dla Pań Leon Voci – Teatr Słowackiego	Szczegółowe informacje u koordynatorów
Niedziela 27	18.00	Koncert Muzyki Filmowej - Centrum Kongresowe ICE	Szczegółowe informacje u koordynatorów

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