



## 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](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
wtorek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
środa	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
czwartek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
piątek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>

## Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

*Obowiązuje od 30 marca*

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

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

#### Zajęcia dodatkowe w marcu 2022r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Wtorek</b> <b>8</b>	19.15	<b>Koncert dla Pań Leon Voci – Teatr Słowackiego</b>	Szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Niedziela</b> <b>27</b>	18.00	<b>Koncert Muzyki Filmowej - Centrum Kongresowe ICE</b>	Szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>Środa</b> <b>30</b>	15 <sup>00</sup>	<b>Zwiedzanie wystawy - Kamienica Hipolitów , Plac Mariacki 3</b>	Zapisy i informacje u koordynatorów

**Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres:**

***zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.***