



## 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 – Kwiecień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> 4, 11, 25	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://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09">https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEQrZz09</a> Identyfikator spotkania: 257 528 7264 Kod dostępu: 4ftfZc
	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)
	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
	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>Wtorek</b> 5,12,19,26	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>6,13,20,27</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
<b>Środa</b> <b>13</b>	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	<b>Spotkanie Wielkanocne</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>7,14,21,28</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) 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
<b>Czwartek</b> <b>21,28</b>	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 twórcze- techniki różne</b> (zajęcia edukacyjne- 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>1,8, 22,29</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>1,22,29</b>	11 <sup>15</sup> - 12 <sup>45</sup>	<b>Spacer z kijkami - nordic walking</b> (zajęcia ruchowe-2 godziny lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2022r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Piątek</b> <b>1</b>	12.00	<b>Zwiedzanie Dworku Matejki w Krzesławicach</b>	Zbiórka nad Zalewem przy Domu Rybaka
<b>Wtorek</b> <b>26</b>	15.00	<b>Skarby Krakowskiej Kapituły - Zwiedzanie wystawy – Biblioteka Główna Uniwersytetu Papieskiego JP II, ul. Bobrzyńskiego 10</b>	Szczegółowe informacje u koordynatorów

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