



## 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 01.04.2022 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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	7,00 – 7,45 7,45 – 8,30	Zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> 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 - Grupa II	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	7,30 – 8,15 8,15 – 9,00	Zajęcia ruchowe – nordic walking I grupa II grupa	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury <b>w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> 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	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma.
	10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	Obecność zalicza się po zalogowaniu

## Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.04	10,00	„Moja pasja” wystawa rękodzieła	Wojewódzka Biblioteka Publiczna Ul. Rajska 1
12.04	13,00	„Jajeczko Wielkanocne” spotkanie integracyjne z kombatantami	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
13 – 18.04	20,00	Misteria paschalia	Centrum Kongresowe ICE
20.04		Międzynarodowy dzień zabytków zwiedzanie Muzeum Jana Matejki	Dworek Jana Matejki Krzyszawice ul. Wańkowicza 25

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*