



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 – *Kwiecień 2022*

Obowiązuje od 29 kwietnia

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4, 11, 25	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://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVmaDZlJmV5U1ppTEQrZz09 Identyfikator spotkania: 257 528 7264 Kod dostępu: 4ftfZc
	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny , zbiórka godz. 10.40 (zapisy u koordynatora)
	17 ⁵⁰ - 18 ⁵⁰	Język angielski – gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: Link zostanie podany przed zajęciami
Wtorek 5,12,19,26	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
Wtorek 5,12	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Język angielski – gr. średniozaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: link zostanie podany przed zajęciami

Środa 6,13,20,27	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
Środa 13	12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie Wielkanocne	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 7,14,21,28	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 7.04 on-line https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVmaDJJemw5U1ppTEQrZz09 Identyfikator spotkania: 257 528 7264 Kod dostępu: 4ftfZc
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) grupa zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 21,28	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
Czwartek 28	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Język angielski – gr. średniozaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: link zostanie podany przed zajęciami
Piątek 1,8, 22	8 ⁴⁵ - 9 ⁴⁵	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Piątek 1,22	11 ¹⁵ - 12 ⁴⁵	Spacer z kijkami - nordic walking (zajęcia ruchowe-2 godziny lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów
Piątek 29	10 ¹⁵ - 13 ¹⁵	Spacer z kijkami- Lasek Wolski (zajęcia ruchowe - 4 godziny)	Zbiórka Przystanek Cracovia stadion - Informacje u koordynatora

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 1	12.00	Zwiedzanie Dworku Matejki w Krzesławicach	Zbiórka nad Zalewem przy Domu Rybaka
Wtorek 26	15.00	Skarby Krakowskiej Kapituły - wystawa – Biblioteka Główna Uniwersytetu Papieskiego JPPII,	Szczegółowe informacje u koordynatorów
Sobota 30	10,30 – 12,30	W ramach akcji „TRENUIJ W KRAKOWIE” – trening Nordic Walking	Zbiórka Arena Tauron (ul. Lema)
Sobota 30	11,00 – 13,00	Zupa dla Ukrainy – wspólne gotowanie przez wolontariuszy	Dom Utopii os. Szkolne 26a

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