



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.pl)

**CAS czynny 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

**02.05.2022 r.**

**CAS będzie nieczynny.**



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

**OBOWIĄZUJE OD 01.05.2022**

## Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 02.05.2022 09.05.2022 16.05.2022 23.05.2022 30.05.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	11:30 - 14:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	02.05 spotkanie nie odbędzie się.
	11:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	02.05 spotkanie nie odbędzie się.
	14:30 - 15:30	Zumba	Zajęcia stacjonarne 02.05 zajęcia nie odbędą się
<b>wtorek</b> 10.05.2022 17.05.2022 24.05.2022 31.05.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Planty im.Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	W razie niepogody zajęcia na sali.
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	Zajęcia stacjonarne



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b> 05.05.2022 12.05.2022 19.05.2022 26.05.2022	9:30 - 10:30	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.  W razie niepogody zajęcia odwołane.
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie stacjonarne
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	Zajęcia stacjonarne

## Zajęcia dodatkowe w maju 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>środa</b> 04.05.2022	10:15 - 12:30	Wyjście do Kina Kika: Film "Piosenki o miłości"	Miejsce spotkania: ul. Krasickiego 18
<b>czwartek</b> 05.05.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>środa</b> 11.05.2022	14:30 - 15:30	Zdrowy oddech - ćwiczenia praktyczne w terenie	Miejsce spotkania: Park Lotników, przy fontannie od strony al. Jana Pawła II Zbiórka o godzinie 14:15
<b>piątek</b> 13.05.2022	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - kreatywne.	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b> 19.05.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b> 20.05.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
<b>poniedziałek</b> 23.05.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce.	Zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**