

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 02.05.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2022

miesiąc

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|----------------------------|--|---|
| Poniedziałek | 15,00 15,45 15,45-16,30 | Trening umysłu | Os. Górali 23 „Pod czotągim” |
| | 17,15-18,00 | Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady” | Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8 UWAGA: w dniu 2.05 zajęcia nie odbywają się |
| | 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 UWAGA: w dniu 2.05 zajęcia nie odbywają się |

| | | | |
|--------|--------------------------------|---|---|
| Wtorek | 7,30 – 8,15 8,15 – 9,00 | Zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa | zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. UWAGA: w dniu 3.05 zajęcia nie odbywają się |
| | 8,30 – 9,30 9,30 – 10,30 | Kurs plastyczny z elementami grafiki Grupa I Grupa II | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” UWAGA: w dniu 3.05 zajęcia nie odbywają się |
| 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” UWAGA: w dniu 3.05 zajęcia nie odbywają się |
| | 14,00 – 15,00 15,00 – 16,00 | Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” UWAGA: w dniu 3.05 zajęcia nie odbywają się |
| | 15,30 | Zajęcia na basenie | Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego UWAGA: w dniu 3.05 zajęcia nie odbywają się |
| środa | 7,30 – 8,15 8,15 – 9,00 | Zajęcia ruchowe – nordic walking I grupa II grupa | Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację: https://zoom.us/download 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 | zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu |
| | 10.45 -11.45 11.45-12.45 | kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II | |

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdym zajęciu stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w maju 2022:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------|---------------|---|--|
| 13.05 | 19,00 | Noc Muzeum w Krakowie | Informacje i wykaz muzeów u koordynatora i animatora |
| 15.05 | 18,00 | Spektakl „Muza z Cafe Lulu” | Teatr Loch Camelot ul. Św. Tomasza 17 |
| 18.05 | 13,00 | Wycieczka Las Wolski - trasa Panieńskie Skały | Informacja , program i zapisy u koordynatora i animatora |
| 27.05 | 17,00 | „Mamo jesteś kochana” Spotkanie integracyjne z okazji Dnia Matki | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 29.05 | 10,00 – 18,00 | Święto Rodziny | Park Jordana |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy