



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	9 ³⁰ - 13 ³⁰
wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
środa	9 ³⁰ - 13 ³⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

Obowiązuje od 16 maja

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 9,16,23,30	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt 16.05 zajęcia odwołane
	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEQrZz09 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 10,17,24,31	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia plastyczne -podstawy technik filcowania-wykład (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty plastyczne - filcowania czesanki wełnianej na sucho lub na mokro. (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka - spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
		zajęcia animacyjno – taneczne (zajęcia ruchowe-1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 zawieszono do odwołania

Wtorek 10,17,24,31	18 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵	Język angielski – gr. średniozaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: link zostanie podany przed zajęciami
Środa 4,11,18,25	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	Hybrydowo: siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 oraz on-line us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna).	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 11	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – grupa początkowa (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony, tablety) - gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
	11 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 19.05 do godz. 12⁰⁰
Czwartek 5,12,26	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 godz. lekcyjna)	19.05 zajęcia odwołane
Piątek 6	10 ¹⁵ - 13 ¹⁵	Spacer z kijkami – Lasek Wolski (zajęcia ruchowe- 4 godz. lekcyjne)	Zbiórka – przystanek autobusu 134-Cracovia Stadion 02 – godz. 10.15
Piątek 13	11 ⁰⁰ -13 ¹⁵	Spacer w Ogrodzie Botanicznym (zajęcia ruchowe- 3 godz. lekcyjne)	zbiórka przed wejściem do Ogrodu ul. Kopernika 27.
Piątek 20,27	10 ³⁰ - 12 ⁴⁵	Spacer z kijkami - nordic walking (zajęcia ruchowe-3 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów

Zajęcia dodatkowe w maju 2022r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Niedziela 8	18.00	Koncert Rzeczpospolita Babska -Centrum Kongresowe ICE	szczegółowe informacje u koordynatorów
Wtorek 10	16.30-18,30	Warsztaty międzypokoleniowe - zajęcia manualne z drużyną zuchów	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 11,18,25	18,00-19,00	„TRENUIJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – trening Nordic Walking z trenerem	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Sobota 14,28	10,30-12,00	„TRENUIJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – zajęcia Nordic Walking z trenerem	zbiórka Arena Tauron od strony ul. Lema
Poniedziałek 16	18.30	„Jak bal to bal” koncert pamięci Iwony Borowickiej i Wiktora Zina – Opera Krakowska	szczegółowe informacje u koordynatorów
Poniedziałek 23	8,30-10,30	SERCE DLA MAMY -warsztaty manualne z uczniami II kl. SP MG13	Informacje u koordynatorów

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres:

zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.