



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 – Czerwiec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13,20,27	9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUT09 hasło: 6Q6xpt
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Obsługa komputera dla każdego - poziom podstawowy online (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEMvaDJJemw5U1ppTEOrZz09 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 14,21,28	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
Wtorek 7,14,21,28	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	Język angielski – gr. średniozaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	on-line: link zostanie podany przed zajęciami

Środa 1,15,22,29	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 22	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9, 30	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
Czwartek 2,9,23,30	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)	
Piątek 3,10,24	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Spacer rekreacyjny- Poznajemy Parki , miejsca rekreacyjne Krakowa (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Szczegółowe informacje na bieżąco u koordynatorów

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Niedziela 19	18.00	Koncert Piosenki francuskiej- Auditorium Maximum	szczegółowe informacje u koordynatorów
Wtorek 7	10-14	Festyn dla seniorów – Zalew Nowohucki	szczegółowe informacje u koordynatorów
Wtorek 14	16.00	Spotkanie integracyjne – grill w ogrodzie	szczegółowe informacje u koordynatorów
Środa 1,8,22,29	18,00-19,00	„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – trening Nordic Walking z trenerem	zbiórka w przy fontannie Park AWF (w każdą środę)
Sobota 11,25	10,30-12,00	„TRENUJ W KRAKOWIE” – CHODŹŹE Z NAMI – zajęcia Nordic Walking z trenerem	zbiórka Arena Tauron od strony ul. Lema

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