

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 01.06.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2022

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15,00-15,45 15,45-16,30	Trening umysłu	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” UWAGA: zajęcia z 6.06 przeniesione na 7.06 Park Zalew Nowohucki
	17,15-18,00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
	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

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 wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
	8,30 – 9,30 9,30 – 10,30	Kurs plastyczny z elementami grafiki - Grupa I - Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Wtorek	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” UWAGA: w dniu 7.06 zajęcia odbywają się Parku Nad Zalewem Nowohuckim.
	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” UWAGA: zajęcia z 7.06 przeniesione na 6.06.
	15,30	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
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 wyśle 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 wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu UWAGA: 16.06 Święto Boże Ciało
	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 czerwcu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01 -05.06	Wg programu	62 Krakowski Festiwal Filmowy	Program na stronie www.krakowfilmfestival.pl Na hasło CAS Kraków bezpłatne wejściówki
07.06	10,00 – 14,00	Dzień Seniora w Parku Nad Zalewem Nowohuckim	Park Zalew Nowohucki
18.06	od 16,00 do późnych godz. wieczornych	Noc tańca	Scena plenerowa Rynek Podgórski i Dworek Białostrzemiński Wstęp wolny
25.06	od 16,30	Noc kupały – Wianki koncerty	Sceny w różnych miejscach Krakowa m.in. Na Powiślu, Szczegóły na www.wianki.krakow.pl
30.06	11,00	Wycieczka Skałki Twardowskiego	Wyjazd z pl. Centralnego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy