



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: 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



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

OBOWIĄZUJE OD 22.06.2022

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 06.06.2022 13.06.2022 20.06.2022 27.06.2022	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	
	10:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	
	14:30 - 15:30	Zumba	20.06 oraz 27.06 zajęcia odwołane
wtorek 07.06.2022 14.06.2022 21.06.2022 28.06.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Planty im. Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	W razie niepogody zajęcia na sali. Dnia 14.06 oraz 28.06.2022 zajęcia odwołane. W zamian dodatkowe zajęcia w piątek 24.06 . Miejsce i godzina bez zmian.
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	14.06.2022 zajęcia odwołane 07.06.2022 oraz 21.06.2022 zajęcia w godzinach 12:00-13:30 (odrabianie zajęć z 14.06)
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne



czwartek 02.06.2022 09.06.2022 23.06.2022 30.06.2022	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 30.06.2022 zajęcia w godzinach 12:30-14:30

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
piątek 03.06.2022	10:00 - 11:30	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
poniedziałek 06.06.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce	Zajęcia stacjonarne
wtorek 07.06.2022	10:00 - 14:00	Piknik CASów nad Zalewem Nowohuckim	
czwartek 09.06.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

piątek 10.06.2022	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - kreatywne.	Zajęcia stacjonarne
środa 15.06.2022	10:00 - 12:00	Podstawy żeglarstwa - Klub Horn Kraków	Miejsce spotkania: ul. Kozia 22
poniedziałek 20.06.2022	14:30-15:30	Nauka ćwiczeń wzmacniających sprawność manualną ręki - ćwiczenia praktyczne w terenie	Miejsce spotkania: Park Lotników, przy fontannie od strony al. Jana Pawła II W razie niepogody zajęcia na sali w CASie
środa 22.06.2022	14:00 - 16:30	Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza - kształt przyrody (warsztaty ekologiczne, kawiarnia w terenie i spacer)	Miejsce spotkania: Al. Żubrowa 15
czwartek 23.06.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
wtorek 28.06.2022	14:30 - 16:30	Makrama - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
środa 29.06.2022	10:40 - 13:40	Zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem - Muzyka Krakowa	Zbiórka o 10:30 Miejsce spotkania: przed wejściem do Collegium Maius, ul. Jagiellońska 15

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.