

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 11.07.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2022

miesiąc

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|----------------------------|--|---|
| Poniedziałek | 15,00-15,45 15,45-16,30 | Trening umysłu | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| | 12,00-12,45 | Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady” | Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8 |
| | 12,45-13,30 13,30-14,15 | 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 wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. |

| | | | |
|----------|--------------------------------|---|--|
| Wtorek | 8,30 – 9,30 9,30 – 10,30 | Kurs plastyczny z elementami grafiki - Grupa I - Grupa II | Park Ratuszowy (od strony Alei Róż) W razie wysokich temperatur lub deszczu zajęcia odbędą się w siedzibie CAS os. Górali 23 |
| 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” |
| | 14,00 – 15,00 15,00 – 16,00 | Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| | 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 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 wysyła 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 zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w lipiec 2022:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------|---------------|--|--|
| 05.07 | 10,00 – 14,00 | Dzień Seniora | Park Jerzmanowskich |
| 08.07 | 19,00 | Festiwal Muzyki Polskiej : Chopin, Wieniawski, Szymanowski | Nowohuckie Centrum Kultury (bilety) |
| 14.07 | 10,00 | „Miejsca znane i mniej znane” | Muzeum Podgórze, forty |
| 21.07 | 11,00 | wycieczka | Park Jerzmanowskich – zbiórka pętla tramwajowa Prokocim |
| 31.07 | 18,00 | Scena letnia koncert; standardy muzyki jazzowej, bossa nova, soul blues, tango | Nowohuckie Centrum Kultury Wstęp wolny |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy