

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 01.08.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 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 wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. Uwaga: 02.08 zamiast gimnastyki on-line zajęcia nordic walking pod NCK
	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 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
	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 lipiec 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08	10,00 – 14,00	Dzień Seniora	Park Lotników O godz. 10,15 bezpłatne zwiedzanie Muzeum Lotnictwa z przewodnikiem
05.08	18,00 - 19,00	Tur de Pologne 2022 Finał	Błonia Krakowskie Ul. Foscha
14 - 15.08	Wg programów	Cracovia Sacra: m.in. Bazylika Franciszkanów, Opactwo Cystersów, Klasztor S. Bernardynek, Kościół Bonifratrów, Klasztor Karmelitów i inne.	Dokładny program na stronie: krakowskienoce.pl/noc_cracovia_sacra2022
21.08	11,00	Wycieczka do Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce	Zbiórka: Dworzec Kraków Gł. godz. 11,00
26.08	11,00	Wycieczka : Plaża Bagry ul. Kozia 30	Zbiórka: Rondo Kocmyrzowskie godz. 11,00
30.08	16,00	„Pocztówka z lata” Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czotgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy