



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://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

**OBOWIĄZUJE OD 01.09.2022**

## Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 05.09.2022 12.09.2022 19.09.2022 26.09.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	10:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	14:30 - 15:30	Zumba	
<b>wtorek</b> 06.09.2022 13.09.2022 20.09.2022 27.09.2022	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.  W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	
	18:00 - 19:00	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

<b>środa</b> 07.09.2022 14.09.2022 21.09.2022 28.09.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Plenty im. Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	W razie niepogody zajęcia w budynku na Berka Joselewicza 28.
<b>czwartek</b> 01.09.2022 08.09.2022 15.09.2022 22.09.2022 29.09.2022	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 01.09.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>poniedziałek</b> 05.09.2022	11:45 - 13:45	Inteligencja emocjonalna w praktyce	
<b>piątek</b> 09.09.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	
<b>czwartek</b> 15.09.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>czwartek</b> 29.09.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**