



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

OBOWIĄZUJE OD 05.09.2022

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 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	
	13:30 - 14:30	Zumba	
wtorek 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 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

środa 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.
czwartek 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	

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 01.09.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
poniedziałek 05.09.2022	11:45 - 13:45	Inteligencja emocjonalna w praktyce	
piątek 09.09.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	
czwartek 15.09.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 16.09.2022	10:30 - 12:30	Wyjście do Kina Kika na film: "A oni dalej grzeszą dobry Boże"	
poniedziałek 19.09.2022	9:00 - 17:00	VII MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA	KS "Bronowianka", ul. Zarzecze 124A organizator: TKKF
wtorek 20.09.2022	8:30 - 15:00	VII MISTRZOSTW KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA	KS "Bronowianka", ul. Zarzecze 124A organizator: TKKF
czwartek 29.09.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 30.09.2022	11:00 - 12:30	Spotkanie nt. pielęgnacji skóry oraz czytania składu kosmetyków	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.