

**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 01.10.2022 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2022**

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14,45 – 15,30 15,30 – 16,15	Zajęcia ruchowe – nordic walking I grupa II grupa	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury <b>w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a></b> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
	15,00-15,45 15,45-16,30	Trening umysłu	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	17,00-17,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8

Poniedziałek	17,45-18,30 18,30-19,15	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
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 – 16,15	Zajęcia na basenie	Basen Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
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: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle 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	
	16,00 – 16,45 16,45 – 17,15	Zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdym zajęciu stacjonarnym oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

### Zajęcia dodatkowe w październik 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01 -02.10	W godz. Otwarcia Muzeum	„Weekend seniora z kulturą”	zwiedzanie oddziałów i filii Muzeum Krakowa za 1 zł w godzinach otwarcia
04.10	10,00 – 14,00	Plenerowe spotkanie seniorów „Park Bagry”	Park Bagry Wielkie Ul. Kacza 35
06.10	11,00 – 17,00	III Festiwal Artystyczny Seniorów	CSW SOLVAY Ul. Zakopiańska 62

23.10	10,00	„Szlakiem nowohuckich neonów”	Zapisy prowadzone są na: <a href="http://www.okn.edu.pl">www.okn.edu.pl</a> . Koszt: 5 zł/1 osoba.
25.10	10,00 – 12,00	Przegląd Artystyczny Gaudium Konkurs taneczny	NCK Pl. Centralny
26.10	12,00 – 14,00	Przegląd Artystyczny Gaudium Konkurs plastyczny. Wernisaż wystawy i ogłoszenie wyników konkursu	Pałac Sztuki Plac Szczepański 4

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*