



Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 509 690 123 Iwona

691 607 399 Basia

e-mail: zlotajesienhutnika@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰
wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
środa	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 9,16,23,30	9 ³⁰ - 10 ¹⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup online (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 9,16,23,30	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie (smartfony) – gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 16,23,30	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 (zapisy u koordynatora)
Poniedziałek 9,16,23,30	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 3,10,17,24,31	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia plastyczne -techniki malarskie (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty plastyczne (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 3,10,17,24,31	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 4,11,18,25	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie (smartfony , tablety) – gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi smartfonów, laptopów – gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	

Środa 11	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami - WOŚP	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 4,11,18,25	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 5,12,19,26	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Utrzymanie sprawności fizycznej – poznajemy techniki relaksacyjne (zajęcia edukacyjne - 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	
Czwartek 5,12,19,26	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 5,12,19,26	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty twórcze- techniki różne (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 ⁰⁰ - 13 ⁴⁵	Warsztaty manualne- rękodzieło (zajęcia ruchowe -1 godz. lekcyjna)	
Piątek 13,20	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Odwiedzamy szopki krakowskie - spacer	Informacje na bieżąco

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Niedziela 1	16 ⁰⁰	Koncert Noworoczny- Teatr Słowackiego	Zapisy i informacje u koordynatorów.
Niedziela 8	15 ⁰⁰	Koncert Karnawałowy- Teatr Słowackiego	Zapisy i informacje u koordynatorów
Niedziela 29	18 ⁰⁰	The Violin Show z udziałem B. Kierejszy- Teatr Słowackiego	Zapisy i informacje u koordynatorów
Niedziela 29	11 ⁰⁰	W krainie dziecięcej wyobraźni- Teatr Słowackiego	Zapisy i informacje u koordynatorów

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres: zlotajesienhutnika@gmail.com lub sms do koordynatora.