



Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

adres – os. Mistrzejowice Nowe 6a, 31-640 Kraków

kontakt – tel. 696889000/ 12 645 71 88

e-mail : spbioppl@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14-18
wtorek	14-18
środa	12-17
czwartek	11-15
piątek	11-15

OBOWIĄZUJE OD 16 stycznia 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14-16	Gry stolikowe/pamięciowe	Zajęcia od 23.01.2023
		Zbieranie deklaracji/ integracyjna	
wtorek	16-18	kawiarenka seniora	
	15-17	Ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające	
środa		Zbieranie deklaracji/integracyjna	
	16-18	kawiarenka seniora	
	12-13	Nowe Technologie -Smartfon bez tajemnic	
czwartek	13-14	Konsultacje dotyczące podstawowej obsługi komputera	
	15-17	Nordic walking	
	11-13	Twórczy relax – zajęcia plastyczne	
piątek	13-15	Gry stolikowe, pamięciowe/kawiarenka	
	13-13.45	Język angielski dla początkujących	

	13.50- 14.35	Język angielski dla średniozaawansowanych	
--	--------------	--	--

Zajęcia dodatkowe w – styczeń 2023;
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.01.2023	16-18	Spotkanie opłatkowe, poczęstunek	w siedzibie CAS
17.01.2023	16-18	Spotkanie opłatkowe, poczęstunek (II tura)	W siedzibie CAS
20.01.2023	19	Koncert Orkiestr Wojskowych	Centrum NCK, bilety do odebrania w siedzibie CAS

Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać na maila: spbioppl@gmail.com
lub w siedzibie CAS