



## Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

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

kontakt – tel. 12 645 71 88 / 609 397 000

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 18 stycznia 2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14-16	Gry stolikowe/pamięciowe Zbieranie deklaracji/ integracyjna	Zajęcia od 23.01.2023
	16-18	kawiarenka seniora	
wtorek	15-17	Ćwiczenia relaksacyjno- rozciągające	
	16-18	Zbieranie deklaracji/integracyjna kawiarenka seniora	
środa	12-13	Nowe Technologie -Smartfon bez tajemnic	
	13-14	Konsultacje dotyczące podstawowej obsługi komputera	
	15-17	Nordic walking	
czwartek	11-13	Twórczy relax – zajęcia plastyczne	
	13-15	Gry stolikowe, pamięciowe/kawiarenka	
piątek	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](mailto:spbioppl@gmail.com)***  
lub w siedzibie CAS