



Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793 – 777 - 713

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12:00 – 16:00
wtorek	12:00 – 16:00
środa	12:00 – 16:00
czwartek	12:00 – 16:00
piątek	12:00 – 16:00

OBOWIĄZUJE OD 19.01.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 23, 30	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	14:00-15:00	Stretching Zajęcia rozpoczną się od 23.01.	Sala taneczna
Wtorek 24, 31	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10

	12:15-13:15	Utrzymanie sprawności fizycznej – Nordic Walking Zajęcia rozpoczną się od 24.01.	Spotkanie przed budynkiem W razie niepogody zajęcia zostaną odwołane
Środa 25	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	Ping – pong Zajęcia rozpoczną się od 25.01.	Duża hala
Czwartek 19, 26	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy Zajęcia rozpoczną się od 26.01.	Biuro 2/10
	13.15-14.15	Zajęcia z języka angielskiego – poziom zaawansowany Zajęcia rozpoczną się od 26.01.	Biuro 2/10
Piątek 20, 27	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – telefon komórkowy Zajęcia rozpoczną się od 27.01.	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	13:15-14:15	Utrzymanie sprawności fizycznej – warsztaty z masażu Zajęcia rozpoczną się od 27.01.	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w styczeń 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
30.01.2023 poniedziałek	12:00-13:00	Seniorzy na rzecz dzieci - czytanie książek	Biuro 2/10

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.