



## 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 25.01.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

*miesiąc*

| dzień                  | godzina     | rodzaj zajęć                                      | uwagi         |
|------------------------|-------------|---|---------------|
| Poniedziałek<br>23, 30 | 12:00-16:00 | Kawiarenka<br>Rekrutacja uczestników do CAS       | Biuro 2/10    |
|                        | 14:00-15:00 | <b>Stretching</b><br>Zajęcia rozpoczną się 30.01. | Sala taneczna |
| Wtorek<br>24, 31       | 12:00-16:00 | Kawiarenka<br>Rekrutacja uczestników do CAS       | Biuro 2/10    |

|                    |             |   |  |
|--------------------|-------------|---|--|
|                    | 12:15-13:15 | Utrzymanie sprawności fizycznej<br>– <b>Nordic Walking</b><br>Zajęcia rozpoczną się 31.01.                        | Spotkanie przed<br>budynkiem<br><br>W razie niepogody<br>zajęcia zostaną<br>odwołane |
| Środa<br>25        | 12:00-16:00 | Kawiarenka<br>Rekrutacja uczestników do CAS   | Biuro 2/10   |
|                    | 12:30-13:30 | <b>Ping – pong</b><br><br>25.01. – zajęcia odwołane   | Duża hala  |
| Czwartek<br>19, 26 | 12:00-16:00 | Kawiarenka<br>Rekrutacja uczestników do CAS   | Biuro 2/10   |
|                    | 12:00-13:00 | <b>Zajęcia z języka angielskiego –<br/>poziom podstawowy</b><br>26.01. – zajęcia odwołane                         | Biuro 2/10   |
|                    | 13.15-14.15 | <b>Zajęcia z języka angielskiego –<br/>poziom zaawansowany</b><br>26.01. – zajęcia odwołane                       | Biuro 2/10   |
| Piątek<br>20, 27   | 12:00-16:00 | Kawiarenka<br>Rekrutacja uczestników do CAS   | Biuro 2/10   |
|                    | 12:00-13:00 | Obsługa urządzeń związanych z<br>nowymi technologiami – <b>telefon<br/>komórkowy</b><br>27.01. – zajęcia odwołane | Biuro 2/10<br><br>Niezbędny własny<br>smartfon                                       |
|                    | 13:15-14:15 | Utrzymanie sprawności fizycznej<br>– <b>warsztaty z masażu</b><br>27.01. – zajęcia odwołane                       | Biuro 2/10   |

**Zajęcia dodatkowe w *styczeń* 2023:**  
*miesiąc*

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*