



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	8 ³⁰ - 12 ³⁰
wtorek	9 ³⁰ - 13 ³⁰
środa	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
czwartek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
piątek	9 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Luty 2023

Obowiązuje od 7 lutego

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	8 ³⁰ - 9 ¹⁵	Gimnastyka- zdrowy kręgosłup (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	9 ³⁰ - 10 ¹⁵	Gimnastyka ogólnorozwojowa (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 6,20	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Smartfony- rozwiązywanie problemów (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ³⁰ - 11 ³⁰	Nowe technologie - smartfony gr. początkująca (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	Aerobik w wodzie (zajęcia ruchowe- 2 godz. lekcyjne)	Park Wodny, zbiórka godz. 10.00 (zapisy u koordynatora)
Poniedziałek 6,13,20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia plastyczne -techniki malarskie (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7

7,14,21,28	11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Warsztaty plastyczne (zajęcia ruchowe- 1 godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 7,14,21,28	11 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Wtorek 7	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Budżet obywatelski- warsztaty edukacyjne (zajęcia edukacyjne – 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 1,8,15,22	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Nowe technologie smartfony- gr. zaawansowana (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia z obsługi laptopów – (zajęcia edukacyjne 1 godzina)	
Środa 15	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Spotkanie z wolontariuszami -	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Środa 1,8,15,22	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka – spotkania	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9,16,23	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 2,9,16,23	10 ³⁰ - 13 ³⁰	Kawiarenka- spotkanie	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
Czwartek 2,9,16,23	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 3,10,17,24	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Poznajemy Kraków - spacer (zajęcia ruchowe-4 godz. lekcyjne)	Informacje na bieżąco

Zajęcia dodatkowe w lutym 2023r

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13	17 ⁰⁰	Spotkanie integracyjne przy muzyce – „Dancing dla seniorów” Kraków , ul. Bracka 4	Zapisy i informacje u koordynatorów
Czwartek 16	18 ⁰⁰	Wspólne wyjście na wernisaż wystawy „Trzepaki, Reksio, Atari” w Muzeum Nowej Huty	<i>informacje u koordynatorów.</i>
Sobota 18	17 ⁰⁰	Koncert :Miłość zle humory ma” Duża Aula , ul Sławkowska 17	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.