



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

O BOWIĄZUJE OD 17.02.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20, 27	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	14:00-15:00	Stretching Zajęcia zaczną się od 20.02.	Sala taneczna

Wtorek 7,14,21,28	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	11:00-12:00	Utrzymanie sprawności fizycznej – Nordic Walking Zajęcia zaczną się od 21.02.	Spotkanie przed budynkiem W razie niepogody zajęcia zostaną odwołane
Środa 8,15,22	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	Ping – pong Zajęcia zaczną się od 22.02.	Duża hala
Czwartek 2,9,16,23	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:00-13:00	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy Zajęcia zaczną się od 23.02.	Biuro 2/10
	13.15-14.15	Zajęcia z języka angielskiego – poziom zaawansowany Zajęcia zaczną się od 23.02.	Biuro 2/10
Piątek 3,10,17,24	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 zaczną się od 24.02.	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	13:15-14:15	Utrzymanie sprawności fizycznej – warsztaty z masażu Zajęcia zaczną się od 24.02.	Biuro 2/10

Zajęcia dodatkowe w *lutym* 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.02.2023 czwartek	10:00 - 14:00	Thusty czwartek	Biuro 2/10
27.02.2023 poniedziałek	12:00-13:00	Seniorzy na rzecz dzieci - czytanie książek	Biuro 2/10

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.