



## 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 27.02.2023

*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
	12:15-13:15	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy</b>	Salka konferencyjna
	13:20 – 14:20	<b>Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio - zaawansowany</b>	Salka konferencyjna

Wtorek 7,14,21,28	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	<b>9:30 – 10:30</b>	<b>Stretching</b> Zajęcia zaczną się od 28.02.	Sala taneczna
	<b>10:45-11:45</b>	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>Nordic Walking</b> 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	<b>Ping – pong</b> 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
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 – <b>telefon komórkowy</b> Zajęcia odwołane – rozpoczną się w marcu	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	13:15-14:15	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>warsztaty z masażu</b> Zajęcia zaczną się od 24.02.	Biuro 2/10

### Zajęcia dodatkowe w *lutym* 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.02.2023 czwartek	<b>10:00 - 14:00</b>	<b>Tłusty czwartek</b>	Biuro 2/10

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*