



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas@fundacjakdm.pl](mailto:cas@fundacjakdm.pl)

strona internetowa: [fundacjakdm.pl](http://fundacjakdm.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

**OBOWIĄZUJE OD 01.03.2023**

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 06.03.2023 13.03.2023 20.03.2023 27.03.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 13:30	Kawiarnia	
	13:30 - 14:30	Zumba	

<b>wtorek</b> 07.03.2023 14.03.2023 21.03.2023 28.03.2023	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje z native speakerem - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
<b>czwartek</b> 02.03.2023 09.03.2023 16.03.2023 23.03.2023 30.03.2023	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer bez instruktora	W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:30 - 14:15	Trening umysłu	

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 02.03.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 03.03.2023	10:30 - 12:30	Decoupage hobbystycznie	
<b>środa</b> 15.03.2023	12:00 - 13:30	Zwiedzanie Teatru Bagatela od kulis	
<b>piątek</b> 17.03.2023	10:00 - 11:30	Decoupage - warsztaty	
<b>czwartek</b> 23.03.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 24.03.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.
<b>wtorek</b> 28.03.2023	14:00 - 15:00	Wyjście do Muzeum Manggha - zwiedzanie wystawy Kimona z przewodnikiem	<b>miejsce spotkania:</b> Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha ul. Konopnickiej 26
<b>piątek</b> 31.03.2023	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**