



## Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793 – 777 - 713

e-mail: [cas@kuzniatalentow.org](mailto: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 01.03.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – *marzec* 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

Poniedziałek 6,13,20,27	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
	9:30 – 10:30	<b>Stretching</b>	Sala taneczna
	10:45-11:45	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>Nordic Walking</b>	Spotkanie przed budynkiem  W razie niepogody zajęcia zostaną odwołane
Środa 1,8,15,22,29	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	12:30-13:30	<b>Ping – pong</b>	Duża hala
Czwartek 2,9,16,23,30	12:00-16:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
Piątek 3,10,17,24,31	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 rozpoczną się od 10.03.	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon
	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu	Sala taneczna
	13:15-14:15	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>warsztaty z masażu</b>	Biuro 2/10

**Zajęcia dodatkowe w *marzec* 2023:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.03.2023 środa	<b>10:00 - 14:00</b>	<b>Dzień Kobiet</b>	Biuro 2/10

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*