



## 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	<b>14:00 – 18:00</b>
środa	12:00 – 16:00
czwartek	<b>15:00 – 19:00</b>
piątek	12:00 -16:00

### OBOWIĄZUJE OD 08.03.2023

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

Wtorek 7,14,21,28	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	<b>Stretching</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	10:45-11:45	Utrzymanie sprawności fizycznej – <b>Nordic Walking</b>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) 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>	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
Czwartek 2,9,16,23,30	<b>15:00-19:00</b>	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
	11:00 – 12:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – <b>telefon komórkowy</b> Poziom podstawowy <b>Zajęcia rozpoczną się od 10.03.</b>	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon
	12:00 - 13:00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – <b>telefon komórkowy</b> Poziom średnio - zaawansowany <b>Zajęcia rozpoczną się od 10.03.</b>	Biuro 2/10  Niezbędny własny smartfon
	13:00 – 14:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu <b>Zajęcia rozpoczną się od 10.03.</b>	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>14:00 - 16:00</b>	<b>Dzień Kobiet</b>	Biuro 2/10

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*