



Centrum Aktywności Seniorów w Hali 100-lecia KS Cracovia

adres - Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40

tel. 793 – 777 – 713, 533 – 327 - 941

e-mail: cas@kuzniatalentow.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12:00 – 16:00
wtorek	14:00 – 18:00
środa	12:00 – 16:00
czwartek	15:00 – 19:00
piątek	12:00 -16:00

OBOWIĄZUJE OD 27.03.2023

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	Zajęcia z języka angielskiego – poziom podstawowy	Salka konferencyjna
	13:20 – 14:20	Zajęcia z języka angielskiego – poziom średnio - zaawansowany	Salka konferencyjna

Wtorek 7,14,21,28	14:00-18:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	9:30 – 10:30	Stretching	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Sala taneczna
	10:45-11:45	Utrzymanie sprawności fizycznej – Nordic Walking	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	Ping – pong	Zbiórka przy portierni (poziom -1) Zajęcia: Duża hala
	14:00 – 15:00	Utrzymanie sprawności fizycznej – warsztaty z masażu Zajęcia 29.03. nie odbędą się – zostaną odrobione 05.04.2023 o 14:00	Biuro 2/10
Czwartek 2,9,16,23,30	15:00-19:00	Kawiarenka Rekrutacja uczestników do CAS	Biuro 2/10
	16:00 -18:00	Giercownia (boule, molkky, gry karciane/planszowe)	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 – telefon komórkowy Poziom podstawowy Zajęcia rozpoczną się od 10.03.	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon

Piątek 3,10,17,24,31	12:15 - 13:15	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami – telefon komórkowy Poziom średnio - zaawansowany Zajęcia rozpoczną się od 10.03.	Biuro 2/10 Niezbędny własny smartfon
	13:00 – 14:00	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia gimnastyczne z elementami pilatesu Zajęcia 17.03. nie odbędą się – zostaną odrobione 20.03.2023 o 9:30	Sala taneczna

Zajęcia dodatkowe w *marzec* 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.03.2023 środa	14:00 - 16:00	Dzień Kobiet	Biuro 2/10

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.